

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра управления физической культурой и спортом

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
И.о.заведующего кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Л.Н. Шатилов

12 ноября 201\_г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

РЕАЛИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МАОУ «ПРИПЯТЫШСКАЯ СОШ» ТЮБОЛЬСКОГО РАЙОНА  
В 10-11 КЛАССАХ

49.04.01. Физическая культура

Магистерская программа

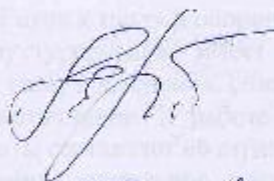
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнил работу  
студентка 3 курса  
заочной формы обучения



Кирикова  
Екатерина  
Вячеславовна

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент



Троян  
Евгений  
Иванович

Рецензент  
Начальник отдела образования  
Тюбальского муниципального  
района



Бастрон  
Светлана  
Дамидовна

Тюмень, 2016

## АННОТАЦИЯ

Реализация внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе школьного образования МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района в 10-11 классах

Диссертационная работа посвящена проблеме внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

Исследование проводилось с целью разработки, теоретического обоснования и экспериментального подтверждения эффективности комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективность внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

Для достижения цели были решены следующие задачи исследования: раскрыты особенности внедрения и использования комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ; разработана модель внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ; адаптированы требования школьной программы к нормативам комплекса «Готов к труду и обороне»; разработана и внедрена авторская программа 3 часа по физической культуре, позволяющая эффективно подготавливать учащихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»; выявлены изменения в уровне подготовленности учащихся в соответствии с требованиями нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»; разработаны методические рекомендации для подготовки учителей физической культуры к использованию комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-

тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ.

На основании проведенного исследования выявлено, что участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень физической подготовленности (16%), чем представители контрольной группы. Следовательно, разработанная программа третьего часа по физической культуре способствует эффективному развитию уровня физической подготовленности.

Диссертационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы и одиннадцати приложений.

Объём работы составляет 78 страницы машинописного текста, в который входят 1 таблица, 16 рисунков.

Библиографический указатель насчитывает 57 наименований.

## Содержание

Введение .....	4
ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ...	8
1.1. История физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	8
1.2. Возрождение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	15
1.3 Нормативно – правовая база физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	22
1.4. Внедрение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Характеристика методов исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1. Особенности внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования МАОУ «Прииртышская СОШ».....	38
3.2. Модель внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно - образовательный процесс.....	40
3.3. Результаты внедрения авторской программы третьего часа по физической культуре.....	41
3.4. Подготовка учителей физической культуры Тобольского района к использованию комплекса «Готов к труду и обороне».....	57
Выводы.....	59
Список используемой литературы.....	60
Приложение.....	67

## **Введение**

Современное развитие теории и практики школьного физического воспитания характеризуется, с одной стороны прогрессивными тенденциями, связанными с необходимостью осуществления учебно-тренировочного процесса на основе использования принципов патриотического воспитания, а с другой стороны, слабым учебно-методическим обеспечением этого процесса. Глубокое и многоуровневое понимание проблемы массового внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования требует разработки методического обеспечения данного процесса, способного разрешить имеющиеся противоречия.

Актуальность разработки комплекса методов и средств, обеспечивающих эффективность внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в старшие классы средних общеобразовательных школ на социально-педагогическом уровне характеризуется противоречием между социально обусловленной потребностью общества в подрастающем поколении, физически подготовленным к трудовой деятельности и защите страны и не полностью реализованными потенциальными возможностями организации учебно-тренировочного процесса физической подготовки в СОШ с использованием комплекса «Готов к труду и обороне».

**Объект исследования:** процесс внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

**Предмет исследования** комплекс методов и средств, обеспечивающих эффективность внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность внедрения комплекса «Готов к труду и

обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

**Гипотеза** исследования состоит в предположении, что внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района будет эффективным, если:

1. Разработать модель внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района;
2. Привести в соответствие требования нормативов школьной программы по физической подготовке общеобразовательной школы и нормативы комплекса «Готов к труду и обороне»;
3. Разработать программу 3 часа по физической культуре, позволяющую эффективно подготавливать учащихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»;
4. Сформировать готовность учителей физической культуры к использованию комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования**.

1. Раскрыть особенности внедрения и использования комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ;
2. Разработать модель внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ;
3. Адаптировать требования школьной программы к нормативам комплекса «Готов к труду и обороне»;

4. Разработать и внедрить авторскую программу 3 часа по физической культуре, позволяющую эффективно подготавливать учащихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»;

5. Выявить изменения в уровне физической подготовленности учащихся в соответствии с требованиями нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Моделирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

**Научная новизна исследования:**

1. Уточнены относительно предмета исследования условия внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ;

2. Разработаны критерии соответствия нормативов и требований школьной программы по физической подготовке общеобразовательной школы и нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что разработаны теоретические основы внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочный процесс освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что автором разработана и внедрена в учебный процесс авторская программа 3 часа по физической культуре 10 – 11 классов, позволяющая эффективно подготавливать учащихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

**Теоретико-методологической базой исследования** явились научные труды и публикации таких авторов как: В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов, А.А. Зданевич, В.И. Лях, В.Н. Зуев, В.Г. Хромин.



# **ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. История физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Вскоре, после окончания Октябрьской революции, названной в народе Великой, во всех сферах: научной, культурной, трудовой и спортивной, увеличивается желание и энтузиазм советских людей. Так же у населения появляется огромное стремление к новому, особенно это коснулось сферы физической культуры и спорта. Организация, получившая название «Комсомол», вложила большой вклад в историю разработки новых средств и методов физического воспитания. Она предложила создание ВФВС комплекса «Готов к труду и обороне». С этого предложения и начинается история развития комплекса ГТО [12].

Свою историю Всесоюзные испытания, под названием «Готов к труду и обороне» начинают в 1930 году. В самой популярной газете СССР «Комсомольская правда» было издано обращение к гражданам республик, о внедрении единой для всех системы оценки физической подготовки граждан. Так же в обращении говорилось о том, что тех, кто успешно выполнит нормативы комплекса, будут вознаграждены знаком отличия. Массы поддержали данное предложение. Затем, в марте 1931 года, составили и утвердили программу испытаний комплекса, вследствие чего началось активное распространение информации [15].

На этом создатели не остановились. Было принято решения о введении во всех общеобразовательных школах Советского союза обязательных занятий, но и на этом не ограничилось, следом занятия, связанные с ГТО вводят в заведениях высшего профессионального образования, милиции, и даже в вооруженных силах СССР, советские организации и заводы тоже не остались в стороне.

Знак отличия комплекса ГТО в начале истории могли получать только совершеннолетние мужчины и женщины, которые достигли возраста 17 лет. К выполнению испытаний допускали три категории разного возраста, также они различались по половому признаку. Пять практических испытаний включали в себя показатель физической подготовки, а остальные знания правил оказания первой помощи, умение контролировать состояние своего организма, а также обладать информацией об истории Олимпийских игр и спортивных достижений в целом [34].

Сдачу норм принимали во всех субъектах страны. Комплекс имел высокую политическую направленность. В Американских газетах писали, что люди готовят смертельное оружие. Оно и не удивительно, ведь упражнения для выполнения комплекса были доступны каждому. Комплекс собирал огромные стадионы, тем самым стал особенно популярным среди молодежи. Таким образом уже в 1931 году знак отличия ГТО получил двадцать четыре тысячи граждан СССР [41].

Получившие значок имели льготы при поступлении в специальное учебное заведение по физкультуре, а также давали право участвовать в праздниках физической культуры и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней. Но на этом история Всесоюзного комплекса ГТО в СССР не закончилась, а развивалась с новой силой.

Совершенствование комплекса не заставило себя долго ждать, поэтому уже через год после внедрения комплекса появилась вторая ступень. Так же как и в первой ступени нормативы делились на мужские и женские. Мужчины должны были выполнить 25 испытаний, а женщины 21 [8].

Комплекс стремительно развивался, уже в 1934 году было принято решение о сдаче норм детьми. Быть отличником знака ГТО считалось очень почетным, поэтому дети с удовольствием принимали участие не только в сдаче нормативов, но и во всех физкультурных праздниках и мероприятиях [22].

Первыми обладателями знаков отличия конечно же становились именитые спортсмены Советского союза. Так, например, знак ГТО №1 первой ступени в 1934 году получил Мельников Яков, он же являлся первым заслуженным мастером спорта Советского союза по конькобежному спорту. Так же Яков, является чемпионом Европы, данный титул он завоевал в 1927 году [1].

Вторая ступень комплекса, которая была введена в 1932 году, оказалась гораздо сложнее. Состояла ступень из двадцати четырех испытаний, девятнадцать из которых имели четкие требования. Сдать эти испытание могли лишь специально подготовленные люди. В 1934 году из газеты «Красный спорт», общество узнало о том, что знаки отличия второй ступени получили всего лишь десять командиров Рабоче - крестьянской Красной Армии.

В числе служивших в Красной армии, именуемой как ЦДКА, был награжден Алексей Кувшинчиков. Алексей был выдающимся спортсменом, отличался успехами он во многих видах спорта. Особенно ему давались игра в теннис, бег, катание на лыжах, так же Алексей очень хорошо плавал. Алексею Кувшинчиков одним из первых в Советском союзе удалось выполнить все нормы второй ступени, которая как мы знаем, была повышенной, за что он и получил знак отличия ГТО по восемнадцатым номером. Всю свою жизнь Алексей посвятил службе, большую часть времени он посвящал армейскому спорту, вследствие чего стал старшим тренером по баскетболу и волейболу Вооруженных сил Союза Советских Социалистических республик [36].

Первыми представительницами женского пола в СССР, которым удалось выполнить нормативы повышенной второй ступени, были курсантками воздушной академии.

Как говорилось ранее, в 1934 году испытания ГТО охватили и детей. Ступень, которая появилась для детского возраста, включала в себя две возрастные группы. В первую группу входили девушки и юноши в возрасте

13-14 лет, а во вторую группу кому уже исполнилось 15-16 лет. Испытания состояли из шестнадцати видов. Каждый отличник знака ГТО, должен знать правила проведения соревнований по спортивным играм, и уметь проводить тренировочные занятия по выбранному виду спорта [5].

Развитие комплекса стремительно набирало обороты, на этом фоне с 1938 года в Советском союзе начали проводить соревнования и праздники по различным видам комплекса, из чего составлялись многоборья, вскоре эти соревнования достигли статуса всесоюзных. Первенства и чемпионаты страны проводились с 1938 по 1991 год.

На протяжении своей истории комплекс не остался прежним, он постоянно совершенствовался относительно требований физкультурного и спортивного движений [19].

В 1940 году было принято решения об очередном внесении изменений в комплекс. От ныне количество испытаний было уменьшено, нормы делились на обязательные для сдачи и по выбору. Что бы получить знак отличия БГТО, необходимо было выполнить 11 испытаний. Для получения знака ГТО первой ступени требовалось сдать 14 норм, а для второй ступени 15. Сдачу норм стали отмечать оценками «сдано», означало, что учащийся выполнил сдачу норматива, и оценка «отлично». Считалось, что те участники, которые выполнили испытание на оценку «отлично», получали третий разряд. У всех разрядов была единая во всей стране система классификации [39].

В годы первой мировой войны в мире была сложная политическая обстановка. Что бы создать сильную оборону своей страны, нужно было воспитать физически сильное население, готовое к обороне и военным действиям.

В ходе реорганизации комплекса были введены новые испытания, связанные с начальной военной подготовкой, так же в испытаниях присутствовала имитация боевых действий [3].

1946 год ознаменуется, годом очередной оптимизации комплекса ГТО. В этом году изменения коснулись первой и второй ступени, так же без внимания не остались детские испытания. Отныне школьники, по установленной связью с программой школьного физического воспитания, сдавали не более семи нормативов. У взрослых были более точно выделены возрастные группы, количество испытаний приравнялось к девяти.

Знаки отличия комплекса получали люди из разных сфер Советского союза. В промышленной сфере свои организации прославляли Стаханов Алексей, работающий шахтером, Бусыгин Александр работал кузнецом, так же свою лепту в истории комплекса оставил - Петр Кривонос, работающий машинистом. Не оставались равнодушными и работники культурной сферы писатели и композиторы. Герои Советского союза тоже не раз отличались успехами [30].

Комплекс «Готов к труду и обороне» развивал не только навыки военной подготовки, но и давал возможность участникам показывать свои успехи в спорте высших достижений, конечно при условии блистательного выполнения норм. Единицам, ставшим победителями первенства Советского союза по многоборью, предоставлялась возможность поездки на Олимпийские игры в качестве участника.

В 1955 году комплекс настигли новые изменения. Отныне нормативы по выбору были отменены, остались только обязательные. Так же немного изменилось и количество испытаний. Для детей было решено оставить 10 обязательных видов, для первой ступени 12, а вторая ступень состояла из 11 нормативов [7].

Самые глобальные изменения комплекса пришлось на 1959 год. С 1959 года были отменены оценки «сдано» и «отлично», на смену им пришла новая система определения выполнения испытаний. За выполнение каждого испытания начислялись очки, теперь присвоение знака ГТО определялось в зависимости от суммы набранных очков.

Коснулись изменения и вооруженных сил, в 1965 году, в связи с необходимостью страны в сильных воинах и защитниках отечества, ввели отдельную степень комплекса «Готов к труду и обороне» - ВСК, именуемый как «Военно-спортивный комплекс». Данная система позволяла вооруженным силам повысить физическую подготовку и боеспособность армии[46].

В стороне не осталась и организация ДОССАФ. В 1966 году данная организация выдвинула предложение о разработке отдельной ступени для допризывной молодежи. Предложение о создании новой ступени было поддержано, вскоре была внедрена новая ступень «Готов к защите Родины».

Во времена развития во всем мире ядерного оружия, было принято решение о подготовке молодежи школьного возраста, и молодежи, учащейся в средних и высших учебных заведениях. Для гражданской молодежи были введены новые ступени, подразумевающие обязательные знания о ядерном оружии, защиты от него и от других видов оружия массового поражения[10].

Последние изменения комплекса ГТО произошли в 1972 году. На смену значка ГТО, который выдавался за отличное выполнение испытаний, пришли новые значки, которые различались по трем степеням: золотой, серебряный и бронзовый. Весь комплекс был разделен на пять ступеней, каждая из которых относилась к определенному возрасту, несла свои нормы и испытания, а также имела свое название:

I ступень – «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет;

II ступень – «Спортивная смена» – 14-15 лет;

III ступень – «Сила и мужество» – 16-18 лет;

IV ступень – «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет;

V ступень – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет[2].

С каждым годом физические показатели населения становились все лучше и лучше. Для того что бы как-то выделить тех, кто сдает нормативы на

золотой знак, был придуман новый формат знака «Отличник ГТО». Им награждались только обладатели золотого знака, относившиеся к четвертой ступени комплекса.

В 1973 году, в связи с увеличением работы по приему испытаний, создается новый орган ГТО. Создается он при спорткомитете Советского союза, главным по его работе назначается советский космонавт Леонов Алексей.

Для тех, кто на протяжении нескольких лет подряд усердно сдавал нормы ГТО, в 1973 году придумали новый способ поощрения, в виде отдельного знака, под названием «Почетный знак ГТО»[17].

У коллективов предприятий, связанных с физической культурой, стояла особая задача, привить любовь к занятиям физической культурой и к ежедневным физическим нагрузкам. Те предприятия, которым это особенно удавалось, поощрялись знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

С 1974 года увеличилось число проводимых соревнований по многоборьям, составленным на основе комплекса ГТО. Порядка тридцати семи миллионов населения принимали участие в зимних и летних мероприятиях соревновательного характера. Чемпионам и призерам четвертой ступени присваивалось звание мастера спорта Советских Социалистических республик[14].

Геннадий Алешин, один из тех, кому в первых рядах удалось получить звание мастера спорта по ГТО среди советских спортсменов. Геннадий работал тренером, был заслуженным работником физической культуры. Всю свою жизнь он посвятил спорту, развитию национальных видов спорта. Стал председателем Комитета по неолимпийским видам спорта[4].

Практически все организации в СССР не оставались равнодушными к комплексу. Так, например, газета «Комсомольская правда», организовывала соревнования по ГТО на свои призы. Участие могли принять представители четырех ступеней. В программу этого многоборья входили: бег на короткую

дистанцию, стрельба из пневматической винтовки, метание снарядов на дальность, кроссовая дистанция, плавание на дистанцию 100 метров.

У всех чемпионатов всегда конечно же есть победитель и проигравший. К примеру, Наталья Богословская, выиграла не один чемпионат по многоборью ГТО, за что и получила титул заслуженного мастера спорта СССР. Это было грандиозно и служило примером для всей страны [24].

В 1981 году комплекс ГТО отпраздновал свое пятидесятилетие. К этой круглой дате Комитетом по физической культуре было решено выпустить какой-нибудь особенный, отличающийся от других знак. Его так и называли специальный наградной знак.

Комплекс ГТО можно сравнить с массовым оружием Советского союза. Аналогов такой программы физического воспитания не было ни в одной стране в мире. Советскими атлетами восхищались, ими гордились, на них ровнялись. Но, увы, в 1991 году, когда распался Союз советских социалистических республик, комплекс «Готов к труду и обороне» прекратил свое существование. Но, на этом, как мы видим на сегодняшний день, история комплекса не закончилась, а лишь взял перерыв [44].

## **1.2. Возрождение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Предложение о возрождении комплекса ГТО поступило от президента Российской Федерации. В.В. Путин заявил, что проанализировав систему нынешнего физического и воспитания с советской, наглядно видно, что система Советского союза работает. Более того, систему было предложено возродить в новом формате. Если отражать оценки ГТО в документах об образовании и учитывать их при поступлении в учебные заведения, то будет рост числа регулярно занимающейся физическими нагрузками молодежи. Март 2013 года был стартом возрождения проекта [11].



Через год подписали указ о возрождении комплекса в стране. Название «Готов к труду и обороне», было решено оставить без изменения, причиной тому послужило сохранение традиций и мощный лозунг, который в советские времена звучал как массовое оружие. Далее, в июне, было составлено и подписано положение комплекса. Подписал положение Дмитрий Медведев, который является премьер-министром Российской Федерации.

Были внесены поправки в закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Госдума одобрила их в сентябре 2015 года. Поправки, внесенные в закон, касались программы физического воспитания в стране, как детского возраста, так и всего населения, также была пересмотрена нормативная база. По закону министерство спорта страны утверждает государственные требования комплекса ГТО, который включает в себя нормативы различных испытаний и тестов. Что бы сдавать нормы ГТО, каждому участнику необходимо получить медицинскую справку, в которой будет указано о допуске и состоянии здоровья [40].

Оценочная политика комплекса ГТО представлена тремя уровнями сложности. Каждый уровень сложности соответствует своему знаку отличия. Как и в медальных зачетах существуют бронзовый, серебряный и золотой значки отличия. Для массового привлечения населения к оздоровлению посредством физической культуры, по всей стране будут создавать спортивные клубы, которые для населения будут находиться в шаговой доступности [13].

Судьбоносный для страны 2007 год, назван годом спорта. Именно в этом году России доверили право на проведение олимпиады в 2014 году, а именно в городе Сочи. Баскетболисты были признаны лучшей командой старого света. Футболисты, впервые в истории России, пробились на чемпионат Европы. Победительницами Кубка Федерации стали теннисистки. Гандболистки совершили, казалось бы невозможное, стали сильнейшими в

мире. Изменения произошли и во внутренней политике государства, президент подписал новый закон о спорте.

На радости от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью [53].

Руководство страны и отдельных регионов выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в новом современном формате в 2013 году. После проведения зимних Олимпийских игр в Сочи, экономия составила полтора миллиарда рублей, заявил президент РФ В.В.Путин.

«Предлагаю использовать эти средства на развитие массового спорта, например, реализацию в федерации комплекса ГТО, мероприятий «Спорт для всех» и оказание помощи и поддержки доступных спортклубов, которые находятся в шаговой доступности», - предложил президент [48].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № 756, а также приказа Минспорта от 6 мая 2013 года №245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие ученые и специалисты, которые принимали участие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса ГТО в регионах страны, представители научно-исследовательских центров, вузов, подведомственных Минобрнауки России и Минспорту России.

Определены 89 ВУЗов и предприятий страны, в которых был опробован проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне» [50].

Проекты концепции и содержательной части Комплекса рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях, разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области

физкультуры и спорта, рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях [16].

26.06.2013 г. документы были одобрены на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации и доработан со всеми выявленными замечаниями.

В связи с направлением документов комплекса ГТО в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, общероссийских федераций по видам спорта, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ [25].

Результатом огромного труда стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», который гласит о начале работы комплекса с 1 сентября 2014 года. Работа была организована на пилотных площадках в нескольких регионах страны [21].

В настоящее время комплекс ГТО полностью изменил свой формат и ставит перед собой задачи и цели, а именно:

- укрепление здоровья благодаря повышению эффективности использования возможностей физкультуры и спорта, разностороннем развитии личности людей, воспитании любви к родине, а также обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение количества населения, которые систематически занимаются физкультурой и спортом в РФ;
- улучшение результатов физической подготовки и продолжительности жизни граждан РФ;

- появление потребностей в постоянных и ежедневных занятиях спортом и физической культурой у граждан, ведении здорового образа жизни и физическом самосовершенствовании;
- повышение общего уровня знаний граждан РФ о методах, средствах и организации самостоятельных занятий, а также использование современных технологий;
- улучшение системы развития и физического воспитания населения различных возрастных категорий: детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, а также путем увеличения количества спортивных площадок [57].

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает подготовку и непосредственное выполнение различными возрастными группами (с 6 и старше 70 лет) населения страны установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по трем классам сложности: бронзовому, серебряному и золотому знакам отличия комплекса, который основывается на таких принципах как:

- доступная сдача норм по желанию;
- оздоровительная направленность;
- медицинский контроль;
- учет территориально-региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский комплекс ГТО состоит из последующих основных разделов:

- виды испытаний, которые позволяют установить уровень развития прикладных двигательных умений, физических качеств и навыков (подразделяются на обязательные и выборочные испытания) и нормативы, позволяющие определить разносторонность (гармоничность) развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии возрастом и половым различием;

- требования к оцениванию уровня знаний и умений в области физкультуры и спортивной деятельности;
- рекомендации к графику двигательного режима (предусматривают минимум разных упражнений двигательной деятельности, который необходим для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья и иммунитета)[43].

Одним из первых о внедрении комплекса заявила система образования. Министр образования и науки Дмитрий Ливанов сообщил: "Единый Государственный Экзамен дает настоящую картину учебных результатов и достижений учащихся, однако это является далеко не полным отражением уровня развития, и как раз нормативы ГТО будут отличным дополнением к общей картине. Данные нормативы не будут являться обязательными при поступлении в высшее учебное заведение, а станут одной из характеристик учащегося, которая покажет отражение состояния здоровья школьника, весьма неординарного дополнения к документам[20].

Кстати, результаты спортивных нормативов во время Советского Союза никуда и не пропадали. Преподаватели по физкультуре руководствовались в своей работе расстоянием и временем, которые были вписаны в методические рекомендации.

В настоящее время нормы всероссийского комплекса становятся обязательными для всех учащихся независимо от вида спортивной деятельности, к которому они предрасположены. В первую очередь сюда попадают учащиеся, имеющие первую группу здоровья. Для тех, кто приписан в подготовительной мед. группе, будет необходим дополнительный медицинский осмотр. К этой группе будут относить физически ослабленных или имеющих иные серьезные заболевания учащихся. Состоящие в спец. группе «А» или «Б», получают отказ в допуске.

Первые 5 относятся к учащимся в школе, к следующим шести относится группа людей в возрасте от 18 до 70 лет и старше [42].

Куда же подевались дворовые, баскетбольные и волейбольные площадки? Почему растащили футбольные ворота, баскетбольные щиты и перегородки? Остались ли в жилых строениях подвальные помещения, оборудованные всем необходимым спортивным инвентарем, как в советские времена, где находились силовые комплексы, столы для настольного тенниса и легкоатлетические турники? Или же все это закрыли на глухую дверь, ключ от которой находится только у сантехников?

Еще одна очень важная надежда на комплекс, это профилактика заболеваемости. Во времена СССР состоянию здоровья населения уделялось очень большое внимание. Во время рабочего дня был обязательный перерыв на производственную гимнастику, в утреннее время по телевидению и радио звучала утренняя гимнастика. На сегодняшний день, к большому сожалению, такого нет, хотя прогресс 21 века обеспечивает население малоподвижной работой, а залы и стадионы посещать никто не хочет, потому что нет нужной мотивации. Сидячий образ жизни, перекусы в сухоматку, вредные привычки, и еще очень много факторов, которые отрицательно влияют на здоровье, необходимо срочно менять сложившуюся ситуацию[5].

Еще можно сказать о том, как в Советском союзе работали программы санаторно-курортного отдыха. Фабрики и заводы строили свои профилактории, куда отправляли в отпуск работников предприятия, нуждающихся в профилактическом лечении. Даже небольшие организации советского хозяйства имели свои санатории. Так же на предприятиях в летнее время работала программа для детского отдыха. Детей отправляли в различные лагеря, дома отдыха, даже морские курорты. Если же у организации не было своих центров отдыха, то по прибытию с отпуска работник мог получить компенсацию за потраченные средства. Сейчас же о таком реабилитационном отдыхе рабочих забыли практически все, льготные путевки остались лишь на крупных предприятиях. Бюджетного восстановления здоровья в нашей стране не осталось.

Вопросов по сохранению здоровья граждан много, поэтому на комплекс ГТО возложены большие надежды. ГТО очень современное и хорошее начинание [49].

### **1.3. Нормативно – правовая база физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

На сегодняшний день в Российской Федерации остро назрела проблема оздоровления людей, их физической подготовки и обороноспособности. Поэтому идея В.В. Путина о возрождении норм ГТО является нужной или даже необходимой.

Идею поддержали во многих кругах, далее было принято решение о поэтапном внедрении комплекса, вследствие чего стало необходимым разработать нормативные и правовые акты [9].

Как и любое новшество, внедрение ГТО понесло за собой много вопросов и проблем, связанных с реализацией данного проекта. Остро встал вопрос о финансировании проекта, о его материально – технической базе. Спортивные стадионы и комплексы в регионах страны далеко не в лучшем состоянии. Отдельное внимание стоит уделить школам, малое число спортивных залов может похвастаться хорошим материально техническим обеспечением, наличием необходимых снарядов. Страшно представить, но в некоторых регионах страны спортивные залы вообще отсутствуют, так как находятся в аварийном состоянии. Всем работникам физической культуры и спорта, органам законодательной власти, и всем, кто причастен к возрождению комплекса «Готов к труду и обороне» предстоит большая и нелегкая работа.

Начинается все с изменений Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Отныне в законе четко изложено понятие комплекса ГТО. На всех уровнях управления государственной власти определены полномочия [55].

Первое, что необходимо выполнить, это создать на местах физкультурно-спортивные клубы. Спортивный клуб каждого учреждения должен ставить перед собой определенные цели, определять планы спортивной работы, увеличивать число занимающихся клуба. Так же было решено, что клубы должны сотрудничать друг с другом, устраивать совместные мероприятия, обмениваться идеями.

Спортивные клубы, это общественные организации, но государство принимает свои меры об их поддержке. В статье 31.2 названного ранее закона предложено мнение, что если объединить цели физкультурно-спортивных клубов, по получиться хорошая реклама для привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и мотивации для выполнения нормативов комплекса.

Так же в этой статье закона говорится о спортивно-оздоровительной деятельности. От том, что к занятиям нужно привлекать не только членов клуба, но и членов и семей. Оказывать для них бесплатные услуги в сфере физической культуры [23].

О финансовом обеспечении говорится, что материальная поддержка таких организаций, может происходить из местного бюджета региона, в котором находится клуб. Помимо финансового обеспечения, регионы должны поддерживать эти общественные организации в других всевозможных формах.

Имущественная поддержка может быть произведена как государственной властью, так и местными органами управления. Имущество спортивному клубу может поступить во владение, а может лишь во временное использование. В имущество может входить экипировка для спортсменов, методическая литература, спортивный и игровой инвентарь, помещение для проведения тренировочного занятия [6].

В субъектах Российской Федерации, власть может самостоятельно составлять списки имущества, которое может принадлежать как государству, так и району. Имущество, которое не является собственностью государства,



может сдаваться в аренду для проведения занятий физкультурной и спортивной направленности, по специальным сниженным тарифам. Такое сотрудничество может быть основано только на долгосрочном соглашении.

Перечни подобного имущества в обязательном порядке публикуют в средствах массовой информации, выкладывают во всемирную сеть интернет, но только на официальные сайты.

Услуги, предоставляемые населению спортивными клубами, оплачиваются из муниципального бюджета по льготным тарифам [37].

Рассмотрев статью 31.4 того же закона, можно увидеть, что для тех граждан, которые проходят подготовку с целью выполнения установленных требований комплекса ГТО, предоставляются гарантии о том, что тренироваться они могут на государственных площадках на безвозмездной основе.

Если рассмотреть 3 пункт статьи, то можно увидеть, что студенты, выполнившие нормативы комплекса на золотой знак, имеют право на повышенную стипендию, в зависимости от правил и нормативных норм учебного заведения.

В 4 пункте статьи изложено, что работодатель должен сам устанавливать политику ГТО в своем трудовом коллективе. Так же предприятие должно само организовывать для своих работников физкультурные мероприятия, мотивировать рабочих к занятиям физической культурой и спортом, стимулировать свой коллектив к наилучшему выполнению нормативов. Так же работодатель сам осуществляет нормативно-правовое регулирование [18].

Не остается без внимания и медицинское обеспечение, что само по себе является неотъемлемой частью в любом физкультурно-тренировочном процессе. По закону, лица, не имеющие медицинского допуска, к выполнению испытаний не допускаются.

На уровне законодательной власти установлено, что получение допуска к занятиям физической культуры и спорта, и допуска, разрешающего

выполнять испытания комплекса ГТО, являются для населения бесплатным [33].

После изменений в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», последовал новый документ указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Данный документ содержал в себе шесть основных пунктов с подпунктами.

В первом пункте указа говорится о введении в действие в России комплекса ГТО. В первую очередь нужно составить основу требований к физкультурному воспитанию населения. Необходимо составить новые программы по физическому воспитанию с учетом требований и норм комплекса, а после подготовить правовую основу.

Второй пункт охватывает самую важную часть комплекса – его положение. В положении раскрыты основные цели и задачи, а также структура комплекса. Описана организация работы и способы внедрения комплекса в население.

В положении определено количество ступеней, они разделены по возрастам, всего их одиннадцать. В каждой из ступеней есть три уровня сложности, как и в советской истории комплекса, каждый уровень соответствует своему знаку отличия[52].

Принципы комплекса ГТО схожи с принципами физического воспитания в стране. Участие в выполнении норм комплекса является делом добровольным, и в свою очередь доступно каждому, кто успешно прошел медицинский контроль и получил допуск. Получение медицинского допуска является обязательной и первостепенной частью для участия в ГТО. Сама идея комплекса несет в себе оздоровительную направленность, а предложенные испытания по выбору не нарушают гармонию личностных ориентиров. Так же в положении сказано, что два испытания по выбору могут составлять национальные виды спорта, что влечет за собой принципы развития народных традиций.

Основной задачей комплекса является приобщение населения к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой. Если число занимающихся физической культурой и спортом увеличиться, то и улучшится здоровье, а соответственно и качество жизни людей. Чем выше уровень физической подготовленности страны, тем больше страна готова к обороне своего государства, эта мысль представлена в одной из задач комплекса. Здоровое поколение школьников и студентов может обеспечить страну здоровым, годным к полноценной жизни, потомством. Здоровое будущее и здоровая нация, это важнейшая задача не только комплекса ГТО, но и всей страны [27].

Положение не оставило без внимания и работодателей. Работодатель сам определяет план мероприятий по сдаче комплекса ГТО и сам выбирает пути поощрения сотрудников, успешно прошедших данные испытания.

В третьем пункте указа президента говорится о разработке плана мероприятий. Мероприятия должны служить мотивацией для всех слоев и возрастов населения. В ходе мероприятий нужно использовать меры стимулирования населения к систематическим занятиям и прохождению испытаний в каждой ступени.

Нормативные правовые акты по планам мероприятий, проводимых в целях поэтапного внедрения комплекса, должны быть приняты на всех уровнях. Мероприятия, которые проводятся в рамках комплекса «Готов к труду и обороне», должны проводиться в рамках федерального бюджета, либо бюджета субъекта Российской Федерации [38].

Еще один важный документ приказ министерства спорта Российской Федерации о создании центров тестирования. В каждом регионе необходимо создать центры тестирования нормативов ГТО. Центр должен отвечать всем требованиям по реализации приема комплекса. Необходимо строительство стадионов и площадок. Каждый гражданин имеет право на выбор центра тестирования, удобного для него. В центр тестирования необходимо записываться заранее через личный кабинет на портале ГТО.

По результатам выполнения норм, следует награждение соответствующими знаками отличия. После обработки результатов формируется приказ о выдаче знаков отличия и соответствующего удостоверения [47].

#### **1.4. Внедрение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования**

В настоящее время в Российской Федерации сложилась проблемная ситуация, связанная с ростом заболеваемости, ухудшением физического развития и физической подготовленности населения, особенно детей и молодежи.

В процессе развития школьника участвуют два противоположных процесса, но тесно связанных между собой. Первый процесс, под названием ассимиляция, в школьном возрасте преобладает. Вторым процессом – диссимиляция, начинает доминировать над первым, после окончания роста.

Для гармоничного развития человека, еще с раннего детства, необходимо получать немалую долю двигательной активности. Чем больше ребенок двигается, тем больше он затрачивает энергии, тем самым обеспечивает себе хороший обмен веществ [26].

Но большая проблема сегодняшнего дня, к сожалению, это очень маленькая двигательная активность подрастающего поколения, именуется как гипокинезия. Виной этому служит компьютерный век, наличие у детей и подростков гаджетов различного типа, манящие компьютерные игры и конечно же интернет, который школьники не всегда используют для поиска и получения полезной для них информации.

Так же виной малой подвижности учащихся в некоторых регионах страны служит: отсутствие инвентарного оборудования для занятий, отсутствие секций по видам спорта, отсутствие специалистов на местах [35].

Одна из причин внедрения комплекса ГТО и есть увеличение режима двигательной активности детского и юношеского возраста. Большинство тестов комплекса, требуют для своего выполнения высокую степень затрат энергии. Очень важно, что для юношей выполнение норм комплекса служит подготовкой к дальнейшей службе в армии, мотивирует к регулярным занятиям спортом и физической культурой, готовит к дальнейшей трудовой деятельности. Если у молодого человека хорошо развита мышечная система, то это будет способствовать быстрому усвоению новых упражнений, управлению своими движениями во время работы.

При должной двигательной активности у школьников повышается работоспособность, усваивается большее количество новой информации. Из этого можно сделать вывод, что физическая нагрузка помогает школьнику в освоении учебного плана, повышает познавательные процессы. Комплекс ГТО участвует в развитии личностных компетенций, приучает к патриотизму, помогает становлению нравственности [29].

Внедрение норм ГТО в систему школьного образования имеет большое значение. Чем раньше ребенок поймет, насколько важно быть спортивным и вести здоровый стиль жизни, тем выше у него будет мотивация к регулярным занятиям физической культурой и выполнению требований комплекса для получения знака отличия.

Первые пять ступеней комплекса охватывают школьный возраст. Школьники возраста 6-8 лет относятся к выполнению норм первой ступени. В первой ступени всего девять испытаний, из них необходимых к выполнению шесть, а три предложено на выбор. Так же для юных физкультурников порекомендован десятичасовой двигательный режим[54].

Не многим от первой отличается вторая ступень комплекса, к ней относятся мальчики и девочки в возрасте 9-10 лет. В этой ступени на два часа повышается желательный двигательный и игровой режим. Так же во второй ступени увеличивается выбор силовых испытаний, и становится больше вес метаемого снаряда.

Третья ступень комплекса характеризуется переходом от детского возраста к юношескому. Испытания этой ступени выполняют учащиеся 5-6 классов, достигшие возраста одиннадцати и двенадцати лет. В третьей ступени мы можем наблюдать увеличение интенсивности нагрузки, рекомендации по наращиванию двигательного режима. Возраст третьей ступени предусматривает готовность учеников не только к труду, но и к обороне, поэтому появляется новый обязательный норматив стрельба из пневматической винтовки с расстояния в десять метров, либо как альтернатива стрельба из лазерного оружия[32].

В четвертую ступень входят юноши и девушки, достигшие возраста 13-15 лет. Количество двигательного режима значительно увеличивается по сравнению с предыдущими ступенями, это обусловлено периодом полового созревания, повлекшим за собой шаткое психическое состояние. Количество предложенных комплексом испытаний возрастает до одиннадцати.

Пятая ступень охватывает возраст, достигший полового созревания, к нему относятся юноши и девушки в возрасте 16-17 лет, их можно смело назвать выпускниками. Особенности возраста данной ступени позволяют повысить требования комплекса во всех видах упражнений. Игровые виды тестов сменились на силовые, а потребность организма в количестве двигательного режима остается не изменой, что соответствует требованию предыдущей ступени[56].

Массовые занятия физической культурой и тренд здорового стиля жизни являются очень популярными на сегодняшний день. Если проанализировать внутреннюю политику государства, то можно смело сказать, что оно заботится о своих гражданах, создает целевые программы, направленные на привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой. Причиной такого большого внимания к спорту, является состояние здоровья населения, а в частности детей, ведь ежегодно наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического состояния в целом [45].

По многочисленным исследованиям можно сделать вывод, что детей с абсолютным показателем здоровья практически нет. Причиной этому служит большое количество факторов: высокая интенсивность учебного процесса, все больше сидячий образ жизни, отсутствие своевременного выброса отрицательных эмоций, психические изменения, связанные с ростом организма.

По данным проведения четвертой диспансеризации, выявлено, что в стране очень большое число детей и подростков, которые поддаются влиянию негативного мира вредных привычек. В связи с этим государство считает проблемой номер один, это как сохранить здоровье подрастающего поколения. Необходимо создать единую работу, которая будет направлена на формирование мотивации у учащихся к потребности ведения здорового образа жизни, полному отказу от вредных пагубных привычек, к познанию культуры здоровья. Спасти ситуацию, проблемную на сегодняшний день, можно только массовым привлечением к ведению не пассивного, а активного времяпровождения [51].

Таким массовым оружием и должен послужить комплекс ГТО. Мотивация к выполнению нормативов и требований данного комплекса, поможет ввести в повседневную жизнь людей физическую культуру, благоприятно скажется на подготовке граждан к защите и обороне своего отечества. Так же создаст все необходимые для этого условия. По специфике патриотических качеств комплекса, он поможет в школьном образовании воспитать личность с мировоззренческими качествами, с гражданской ответственностью, с высоким чувством любви к своей родине. Значимость проекта просматривается в системах, как муниципального уровня, так и на региональном уровне.

Возрождение проекта входит в школы в новом формате, с учетом требований физической подготовки школьников, с учетом требований внешней и внутренней политики государства [28].

С целью приобщения учеников к регулярным занятиям физической культурой и спортом в 2014 году был создан школьный спортивный клуб. Спортивный клуб нужно было создать каждому школьному образовательному учреждению страны. Клубы работали в направлении развития детско-юношеского спорта.

Деятельностью спортивного клуба «Лидер» является пропаганда физкультурно-оздоровительной работы и массового спорта. Цель клуба приобщить как можно большее количество учащихся к здоровому ведению жизни, через отказ от вредных привычек. Членами клуба могут являться ученики и учителя данной школы. В рамках клуба проводятся спортивные секции по различным видам спорта. Для проведения секций могут быть задействованы как учителя физической культуры, так и педагоги дополнительного образования [31].

Задача работы клуба составляется с учетом внеурочной деятельности школы в сфере физической культуры и спорта. В сельских школах местный спортивный клуб стал центром спортивной подготовки учеников, потому что другие формы проведения спортивных тренировок отсутствуют. Более того, в сельских школах спортивные клубы имеют высокое социальное значение, играют большую роль в организации спортивного досуга, развивают физические навыки и способности для успешной сдачи тестов нового комплекса.

Школьный спортивный клуб выполняет следующие функции: организует регулярное проведение спортивных секций по видам спорта и физкультурных занятий, охватывает все возраста школьников, проводит мероприятия внеурочной деятельности с физкультурной направленностью. Так же в клубе присутствует и соревновательная деятельность. Соревнования могут проводиться внутри одного класса, между классами одной школы, а также между спортивными клубами двух и более школ [33].

Анализируя литературные источники, свой опыт и опыт коллег, можно сказать, что внедрение комплекса ГТО в систему школьного образования не



просто нужная вещь, а очень даже необходимая. Благодаря комплексу можно выявить способных к занятиям спортом детей. По результатам тестов определить предрасположенность каждого ребенка к определенным видам спорта. Сформировать тягу к здоровому стилю жизни и к улучшению своих результатов. Мотивировать учащихся к соблюдению гигиенических норм и требований.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Характеристика методов исследования**

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Моделирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Подобранные нами методы исследования в полной мере отражают задачи нашей работы. Основная цель нашего исследования заключалась в разработке и теоретическом обосновании, экспериментально проверенном комплексе педагогических условий, обеспечивающих эффективность внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в 10-11 классах МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.

Перечисленные выше методы позволяют всецело изучить данную тематику исследования.

К основному методу нашего исследования можно отнести педагогический эксперимент, так как выводы диссертации опираются на его результат. Эксперимент был посвящен оценке эффективности внедрения программы третьего часа по физической культуре в 10-11 классах, направленной на улучшение показателей комплекса «Готов к труду и обороне».

- 1) Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы

Анализ литературных источников позволил конкретизировать цель, задачи, гипотезу, подобрать методы исследования. Всего было изучено и проанализировано 57 работ по теме выпускной квалификационной работы.

- 2) Анкетирование.

С целью выявления уровня подготовки учителей физической культуры Тобольского района к внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» было проведено анкетирование. Было изучены проблемы, с которыми сталкиваются учителя в процессе внедрения комплекса.

### 3) Моделирование.

В последние годы в научных исследованиях большую популярность набирает метод моделирования. Главная суть метода заключается в том, что реальные объекты исследования, заменяются теоретическими моделями, при помощи которых можно провести эксперимент.

Модель – это копия реального объекта, которая обладает его основными свойствами и способностью имитации его поведения.

Модель отвечает определенным требованиям:

1. В полной мере отражает особенности и сущность исследуемого объекта, может замещать его при исследовании.
2. Представляет объект в упрощенном виде, но с допустимой степенью простоты для определенного вида и поставленной цели исследования.
3. Имеет возможность перехода от теоретической информации к практической, но с правилами, которые уточнены в построении данной модели.

Для того, чтобы эффективно разработать и внедрить комплекс педагогических условий мы использовали метод моделирования. Он заключался в том, что анализируя исследования различных авторов и опираясь на опыт успешного применения комплекса ГТО в системе физического воспитания, нам удалось выделить основные характеристики и особенности внедрения комплекса.

### 4) Педагогический эксперимент.

Чтобы апробировать комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» был организован педагогический эксперимент на базе МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района. Главным интересующим звеном в нашем

исследовании стали учащиеся 10-11 классов МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района. Именно в эти классы была внедрена экспериментальная программы третьего часа по физической культуре. В эксперименте участвовали учащиеся 10-11 классов МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района и учащиеся филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ». Всего было исследовано 41 юноша и 31 девушка.

Учащиеся были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа – учащиеся 10-11 классов филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» (Абалакская СОШ, Полуяновская СОШ, В.-Аремзианская СОШ) занималась под руководством Таштимировой Л.В., Махияновым А.А., Булашевой Д.И., экспериментальная группа учащиеся 10-11 классов МАОУ «Прииртышская СОШ» - под руководством Шашкова А.А. Контрольная группа занималась по программе физической культуры для учащихся 10-11 классов, предусмотренной учебным планом МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района, авторами программы являются Лях В.И. и Зданевич А.А., данная программа предусматривает занятия по физической культуре 3 часа в неделю. Экспериментальная группа занималась по программе 2 часа в неделю - Лях В.И. и Зданевич А.А., а третий час, который является вариативным заменили на программу Кориковой Е.В.

#### 5) Тестирование физической подготовленности.

Учащиеся 10-11 класса обеих групп выполняли контрольные упражнения - 8 нормативов комплекса ГТО в начале и в конце учебного года. Хотелось бы уточнить, что нормативы по бегу на лыжах принимались в начале и в конце зимнего сезона. Данное исследование помогло нам определить эффективность программы и подтвердить гипотезу исследования.

Для определения уровня развития физической подготовленности были выбраны следующие контрольные упражнения:

1. Бег 100 м, упражнение выполнялось по прямым асфальтовым беговым дорожкам с низкого старта, с использованием трех стартовых

команд «На старт», «Внимание», «Марш». Задача каждого участника заключалась в максимально быстром преодолении дистанции строго по своей дорожке. Результат фиксировался секундомером в секундах с точностью до сотых секунды.

2. Бег 2 км, упражнение выполнялось с общего старта по командам «На старт» и «Марш» по 2-х километровому кругу слабопересеченной местности. Результат фиксировался секундомером в минутах с точностью до секунд.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Результат фиксировался измерительной линейкой в сантиметрах.

4. Прыжок в длину с места, упражнение выполнялось с отталкиванием и приземлением на две ноги. На выполнение упражнения давалось три попытки, лучший результат шел в зачет. Результат фиксировался с помощью измерительной линейки в сантиметрах.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми коленями, руки сцеплены в замок на затылке. При поднимании туловища обязательным является касание локтями колен, при опускании туловища обязательно касание лопаток с поверхностью. Результат фиксируется в количестве выполненных правильно раз за 1 минуту.

6. Метание спортивного снаряда весом 700 грамм у юношей и 500 грамм у девушек. Упражнение выполняется с разбега по команде судьи, на выполнение данного упражнения каждому участнику предоставляется три попытки, лучшая из которых идет в зачет. Результат фиксируется с помощью измерительной ленты в метрах с точностью до сантиметров.

7. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, выполняются из положения вис без рывков и раскачек с обязательным превышением подбородком перекладины, обе руки должны сгибаться одновременно. Результат фиксируется в правильно выполненном количестве раз.

Подтягивания из виса на низкой перекладине у девушек, выполняются из положения вис на низкой перекладине с одновременным сгибанием обеих

рук без рывков и раскачки туловища. Результат фиксируется в правильно выполненном количестве раз.

8. Бег на лыжах 5 км юноши и 3 км девушки, упражнение выполняется свободным стилем по пересеченной местности с индивидуальным стартом через 15 секунд. Результат фиксируется секундомером в минутах с точностью до секунд.

б)Метод математической статистики.

С помощью методов математической статистики мы обработали результаты педагогического эксперимента. Для достоверности различий использовали t-критерий Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проходило в период с сентября 2014 года по июнь 2016 года. Место проведения – МАОУ «Прииртышская СОШ» и филиалы МАОУ «Прииртышская СОШ» в Тобольском районе. Тестирование принималось на СОК «Сибиряк» п. Прииртышский, Тобольский район.

Первый этап – изучение истории комплекса ГТО, анализ научно-методической литературы по данной теме, проведение анкетирования учителей физической культуры Тобольского района, разработка авторской программы третьего часа по физической культуре,

Второй этап исследования – проведение педагогического эксперимента.

Третий этап – систематизация и обобщение основных результатов исследования, формирование выводов и методических рекомендаций.

В процессе исследования мы использовали два вида сбора информации: это анкетирование и данные тестирования физической подготовки.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Особенности внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования МАОУ «Прииртышская СОШ»**

Особенностью внедрения и использования комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-образовательном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися МАОУ «Прииртышская СОШ» является пересмотр и адаптация нормативов ГТО к учебной программе по физической культуре, а также разработка и внедрение программы третьего часа по физической культуре, направленной на улучшение показателей физической подготовленности и удачной сдаче норм комплекса.

Уровнем физического развития считается результат, который достигает человек в процессе своей жизни, в каждом возрасте свой уровень физического развития. Так авторы программы физического воспитания школьников В.И. Лях и А.А. Зданевич выделяют три уровня физической подготовленности, а именно низкий, средний и высокий. Данные уровни нужны для более точного определения подготовленности как спортсменов, так и людей, занимающихся физической культурой. Эти уровни используются в учебно-тренировочном процессе физической культуры по требованиям школьных программ.

Для определения уровня физической подготовленности используются показатели физических способностей. К ним относят силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию.

Сила, является физической способностью человека, преодолевать и противостоять внешним сопротивлениям. К скоростным способностям, относятся человеческие возможности, благодаря которым, он выполняет определенное двигательное действие в максимально маленький промежуток времени. Выносливость позволяет нашему организму противостоять усталости при выполнении большого количества двигательных действий.

Гибкость в свою очередь позволяет нам выполнять движения с максимальной амплитудой. А с помощью координации мы быстро и легко решаем поставленные нам двигательные задачи.

В частности, в школьной программе низким уровнем считается, когда у учащего наблюдаются большие ошибки в технике движений, темп и ритм не соответствует заданному, амплитуда движений является скованной, отсутствует координация в пространстве.

К среднему уровню относится подготовка ученика, который допускает небольшие ошибки в выполнении техники движений, частично допускает ошибки в амплитуде движений, его темп и ритм приближаются к заданному, допускается нестабильность в выполнении координационных упражнений.

Учащиеся, которые относятся к высокому уровню физической подготовленности, способны безошибочно технично выполнять двигательные действия, соблюдать заданный темп, выполнять упражнения с необходимой амплитудой, с легкостью координировать себя в пространстве.

В комплексе ГТО не обозначены уровни физической подготовленности. Они дублируются понятиями «Бронзовый знак», «Серебряный знак» и «Золотой знак». Следовательно, возникает необходимость в идентификации понятий знаков отличия относительно уровней физической подготовки, принятой в теории физического воспитания и спорта.

Мы предлагаем схему соотношения знаков отличия принятых в комплексе ГТО и уровней физической подготовленности, используемых в программе 10-11 классов.



Таблица 1. Схема соотношения знаков отличия принятых в комплексе ГТО и уровней физической подготовленности, используемых в программе 10-11 классов

Низкий уровень физической подготовленности	Средний уровень физической подготовленности	Высокий уровень физической подготовленности
Показатели до «Бронзового знака»	Показатели «Бронзового знака» и «Серебряного знака»	Показатели «Золотого знака»

### **3.2. Модель внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-образовательный процесс**

Для эффективного внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-образовательный процесс освоения учебной программы по физической культуре общеобразовательных школ мы смоделировали следующий сценарий:

- 1) Рассмотреть особенности внедрения комплекса в систему школьного образования.
- 2) Адаптировать нормы комплекса ГТО к требованиям школьной программы по физической культуре.
- 3) Разработать и внедрить авторскую программу третьего (вариативного) часа по физической культуре для 10-11 классов в МАОУ «Прииртышская СОШ» Тобольского района.
- 4) Оценить эффективность программы, проведя педагогический эксперимент.
- 5) Представить свой опыт внедрения комплекса ГТО учителям физической культуры Тобольского района на районном методическом дне.

б) С помощью анкетирования выявить готовность учителей Тобольского района к внедрению комплекса «Готов к труду и обороне».

### 3.3. Результаты внедрения авторской программы третьего часа по физической культуре

Для выявления эффективности использования программы третьего часа по физической культуре в 10-11 классах исследовались изменения в уровне физической подготовленности. Для достоверности исследования сравнивались показатели физической подготовленности учеников 10-11 класса МАОУ «Прииртышская СОШ», где была внедрена программа, с показателями подготовленности 10-11 классов, обучающихся в филиалах МАОУ «Прииртышская СОШ» и занимающихся по традиционной программе физического воспитания. Тестирование было проведено в начале и в конце 2015-2016 учебного года, показатели бега на лыжах принимались в начале и в конце зимнего сезона.

Для более объективной оценки среднеарифметических показателей в конце эксперимента была выявлена достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

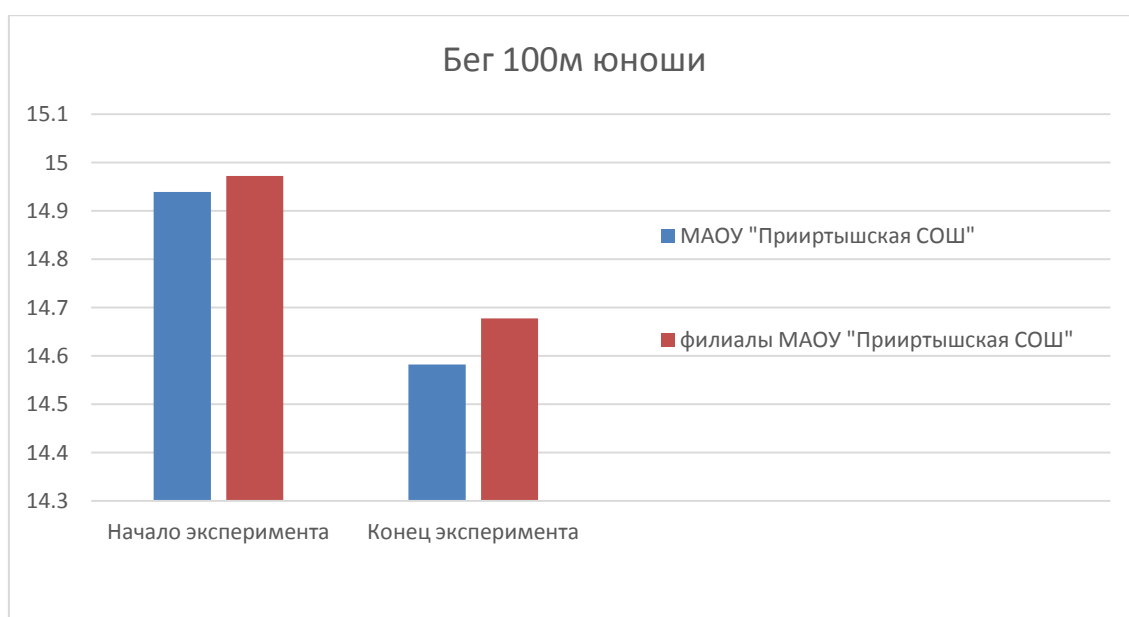


Рис.1. Результаты теста «бега на 100 метров, юноши».

На рисунке 1, изображающем показатели бега на 100 метров у юношей заметны изменения показателей результата представителей юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превосходили результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 0,6%. В тесте «Бег 100м» была получена величина  $t=2,2$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

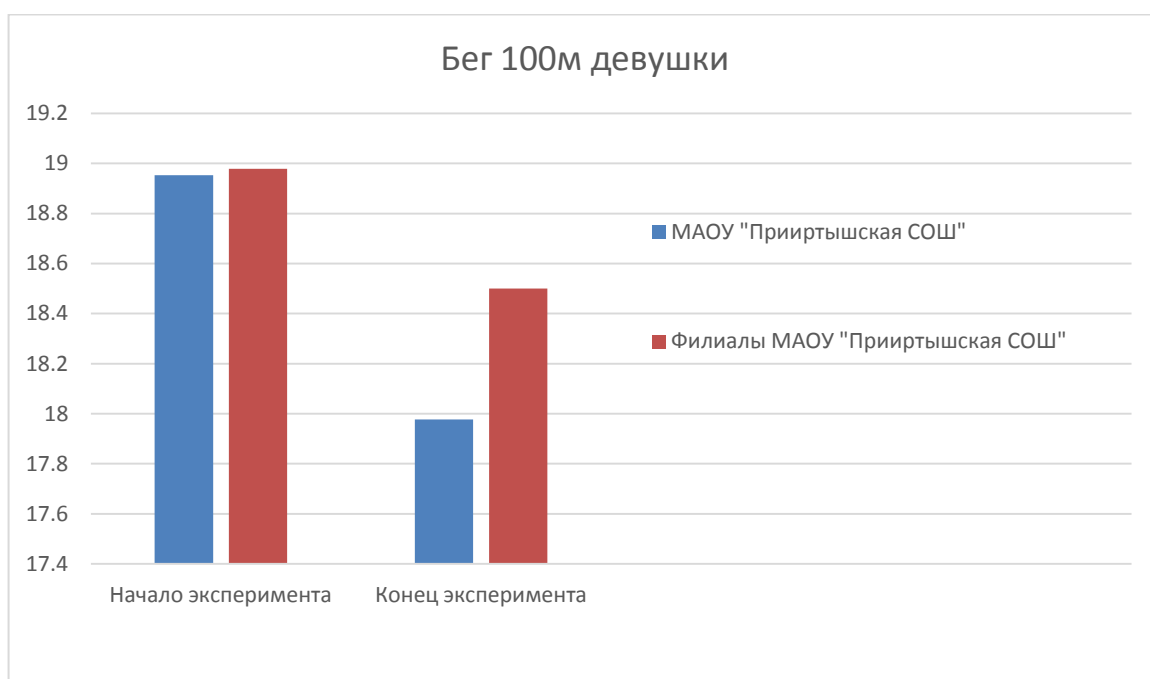


Рис.2. Результаты теста «бега на 100 метров, девушки».

На рисунке 2, изображающем показатели бега на 100 метров у девушек заметны изменения показателей результата девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превосходили результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 2,9%. В тесте «Бег 100м» была

получена величина  $t=2,2$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

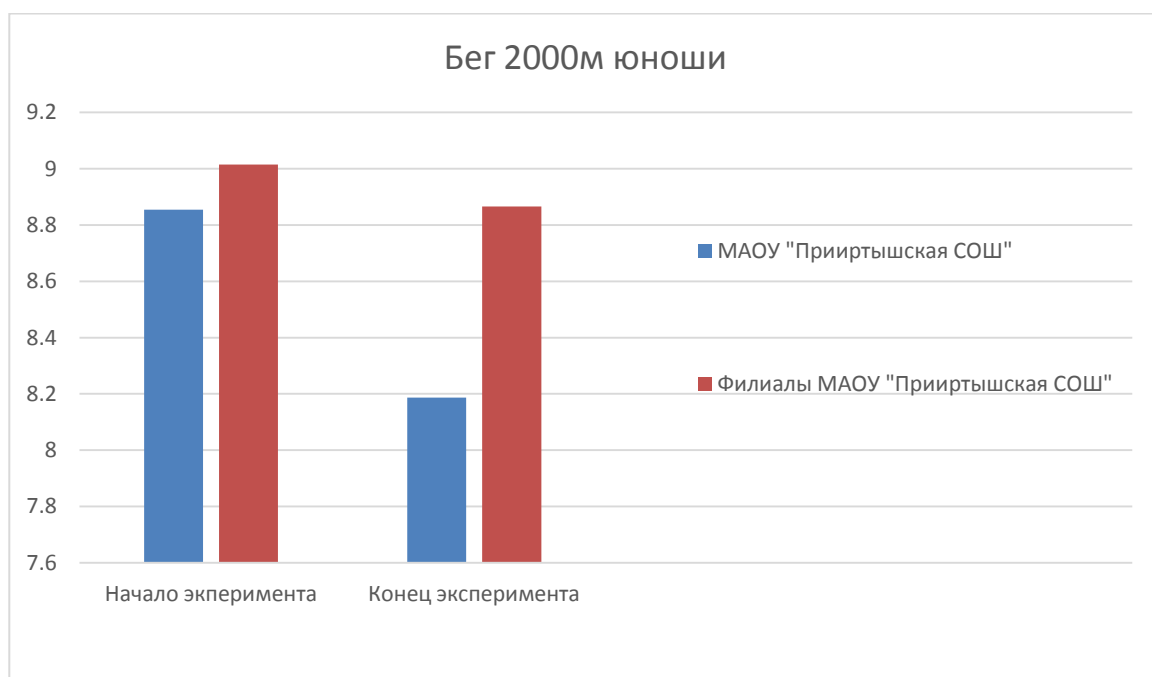


Рис.3. Результаты теста «бег 2000м, юноши»

На рисунке 3, изображающем показатели бега на 2000 метров у юношей заметны изменения показателей результата юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 7,6%. В тесте «Бег 2000м» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

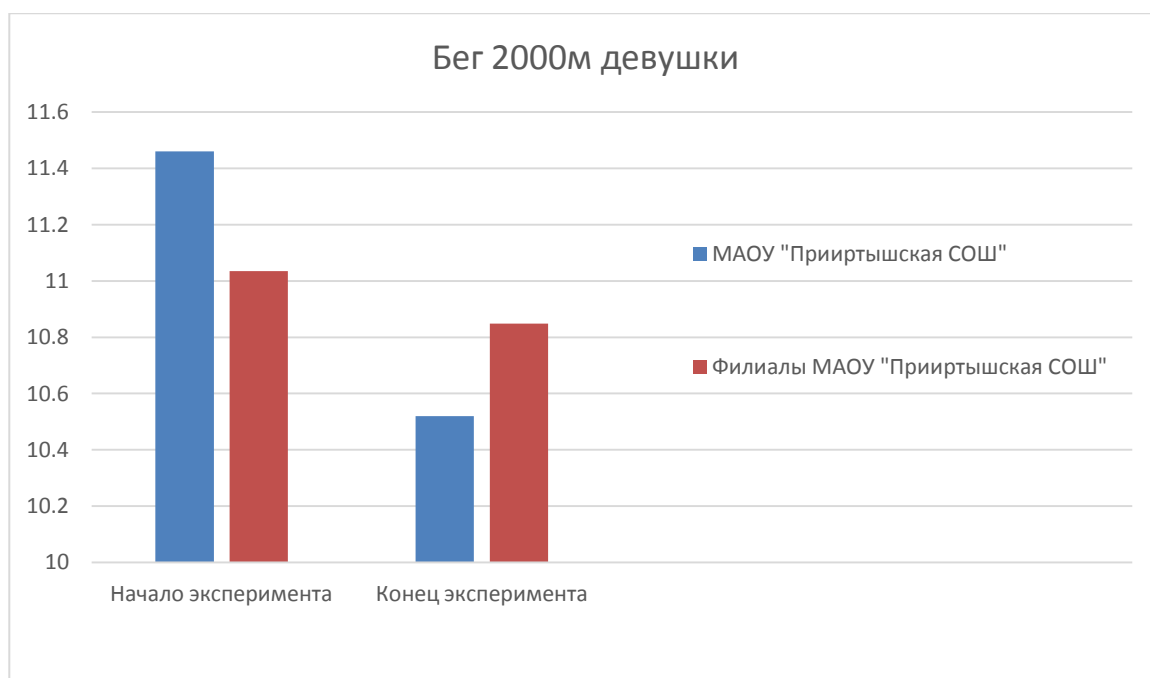


Рис.4. Результаты теста «бег 2000м, девушки»

На рисунке 4, изображающем показатели бега на 2000 метров у девушек заметны изменения показателей результата девушек MAOU «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов MAOU «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся MAOU «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 3,1%. В тесте «Бег 2000м» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

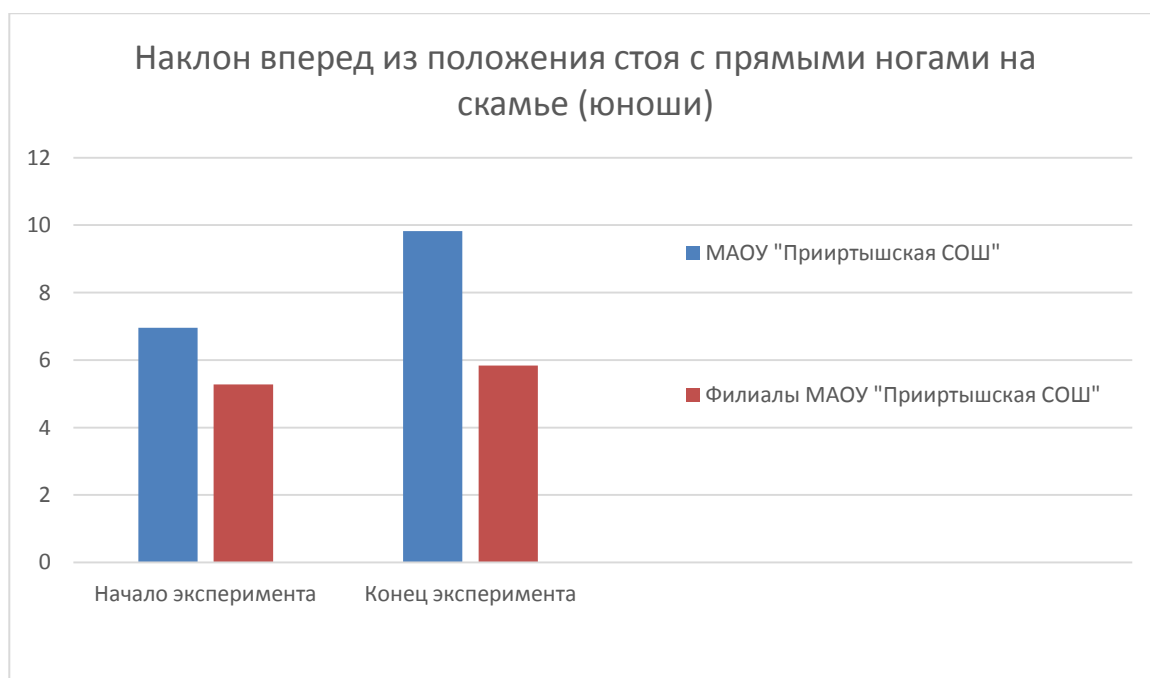


Рис.5. Результаты теста «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье, юноши»

На рисунке 5, изображающем показатели наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами у юношей заметны изменения показателей результата юношей MAOU «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов MAOU «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся MAOU «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 40,6%. В тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

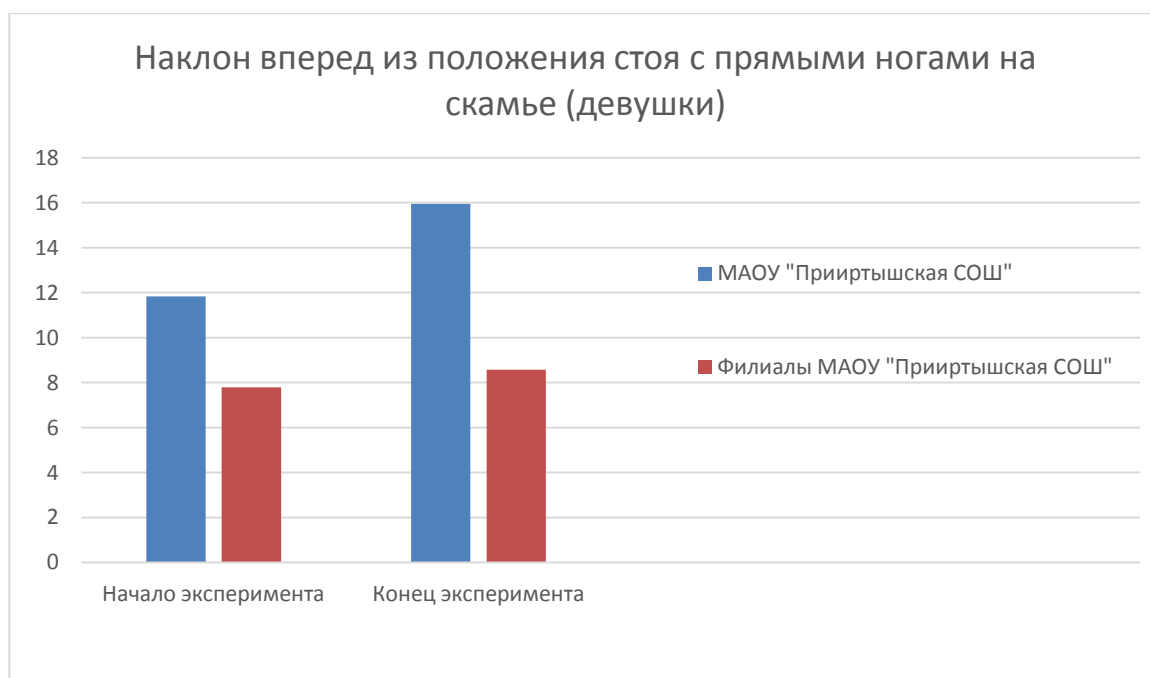


Рис.6. Результаты теста «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье, девушки»

На рисунке 6, изображающем показатели наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами у девушек заметны изменения показателей результата девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 46,2%. В тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

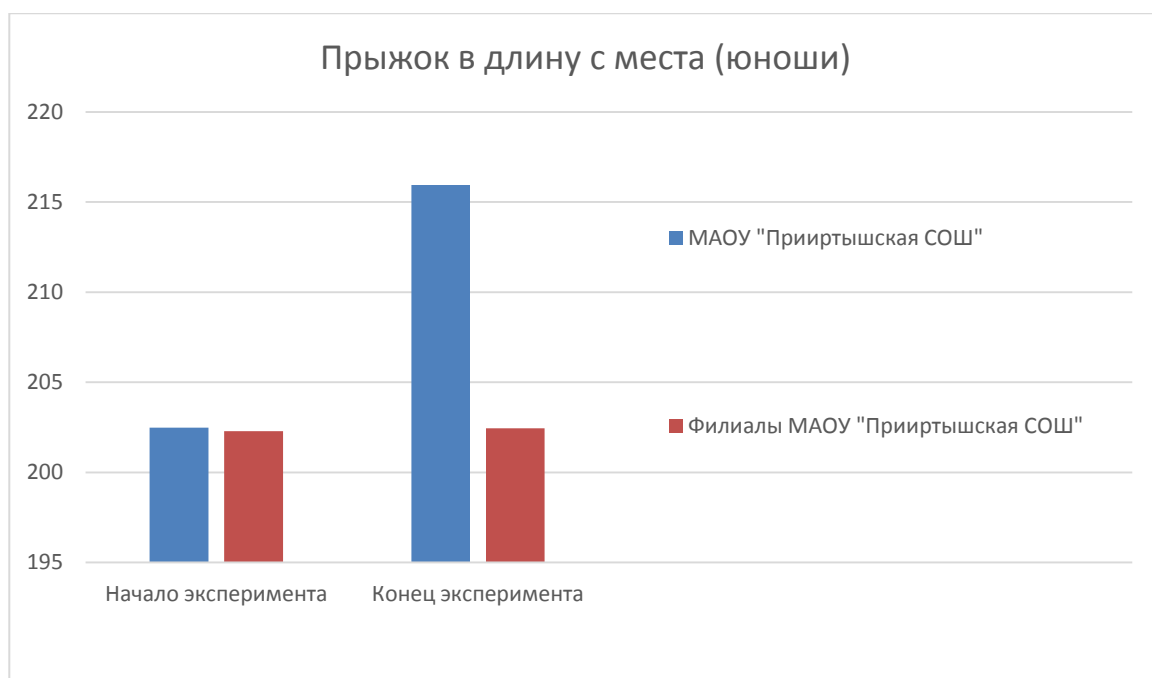


Рис.7. Результаты теста «прыжок в длину с места, юноши»

На рисунке 7, изображающем показатели прыжка в длину с места у юношей заметны изменения показателей результата юношей MAOU «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов MAOU «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся MAOU «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 6,3%. В тесте «Прыжок в длину с места» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.



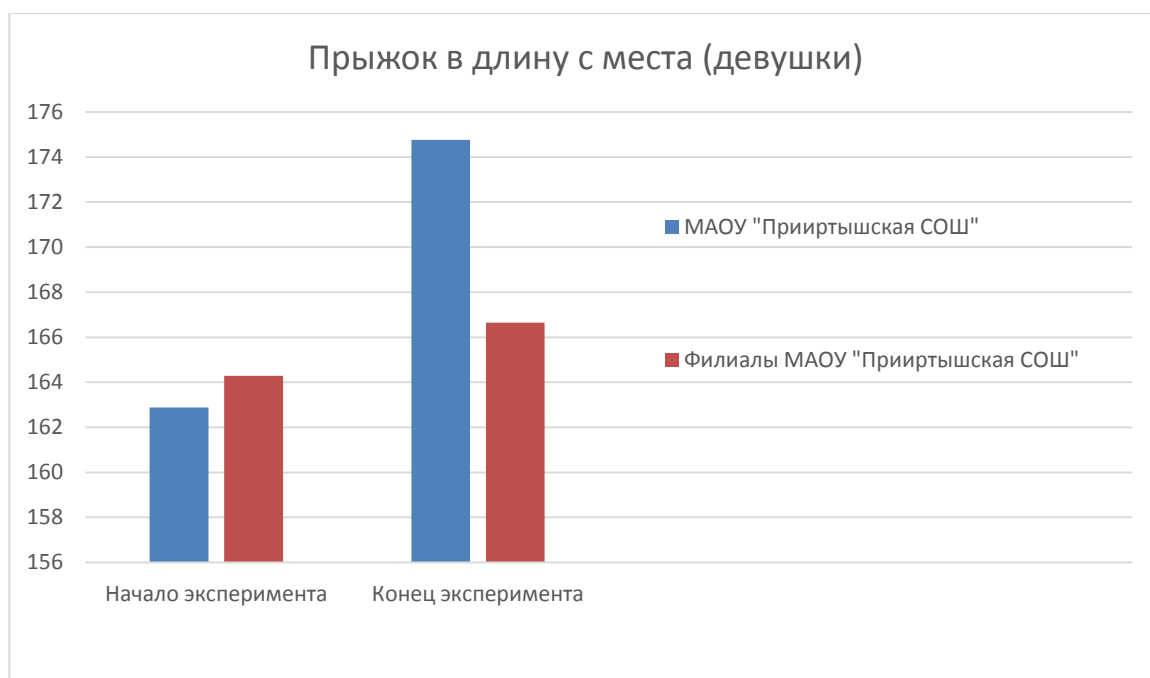


Рис.8 Результаты теста «прыжок в длину с места, девушки»

На рисунке 8, изображающем показатели прыжка в длину с места у девушек заметны изменения показателей результата девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 4,6%. В тесте «прыжок в длину с места» была получена величина  $t=2,6$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

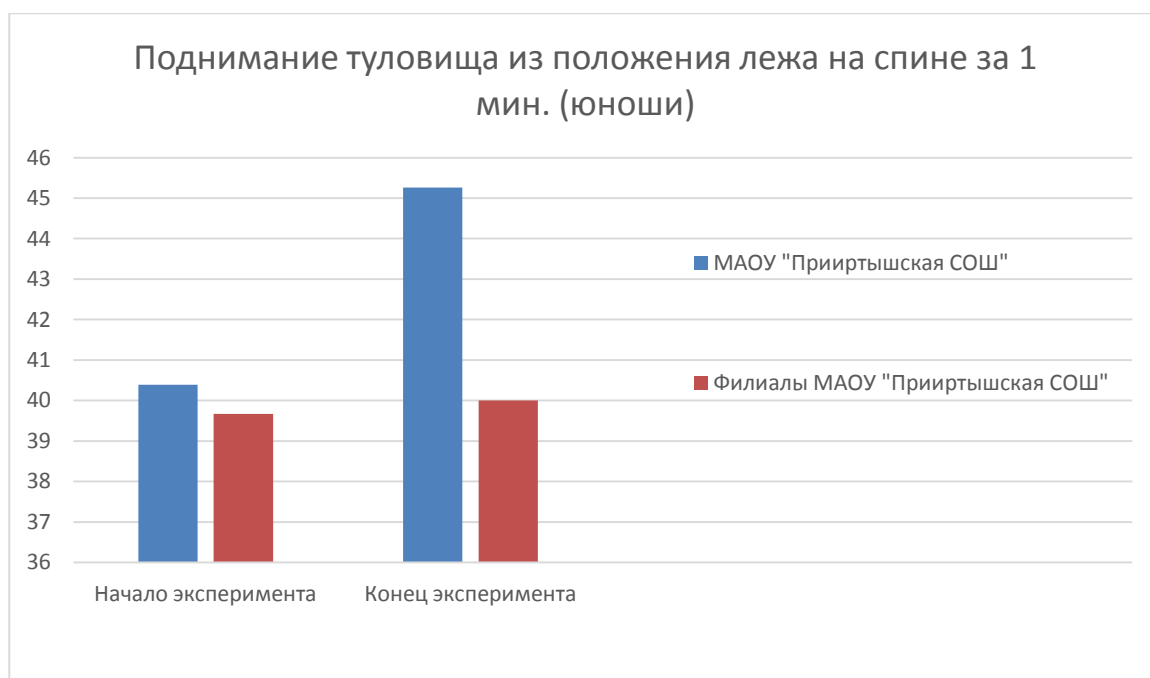


Рис.9 Результаты теста «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, юноши»

На рисунке 9, изображающем показатели поднимания туловища на спине за 1 минуту у юношей заметны изменения показателей результата юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 11,6%. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» была получена величина  $t=2,2$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

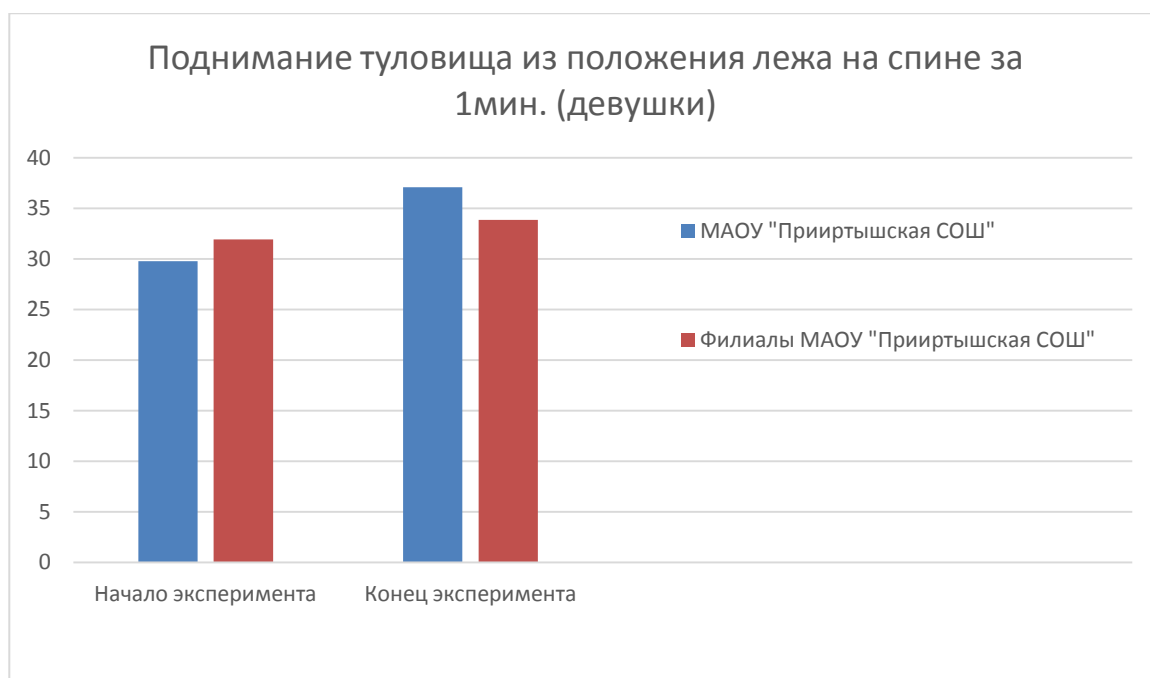


Рис.10 Результаты теста «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, девушки»

На рисунке 10, изображающем показатели поднимания туловища на спине за 1 минуту у девушек заметны изменения показателей результата девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 8,6%. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

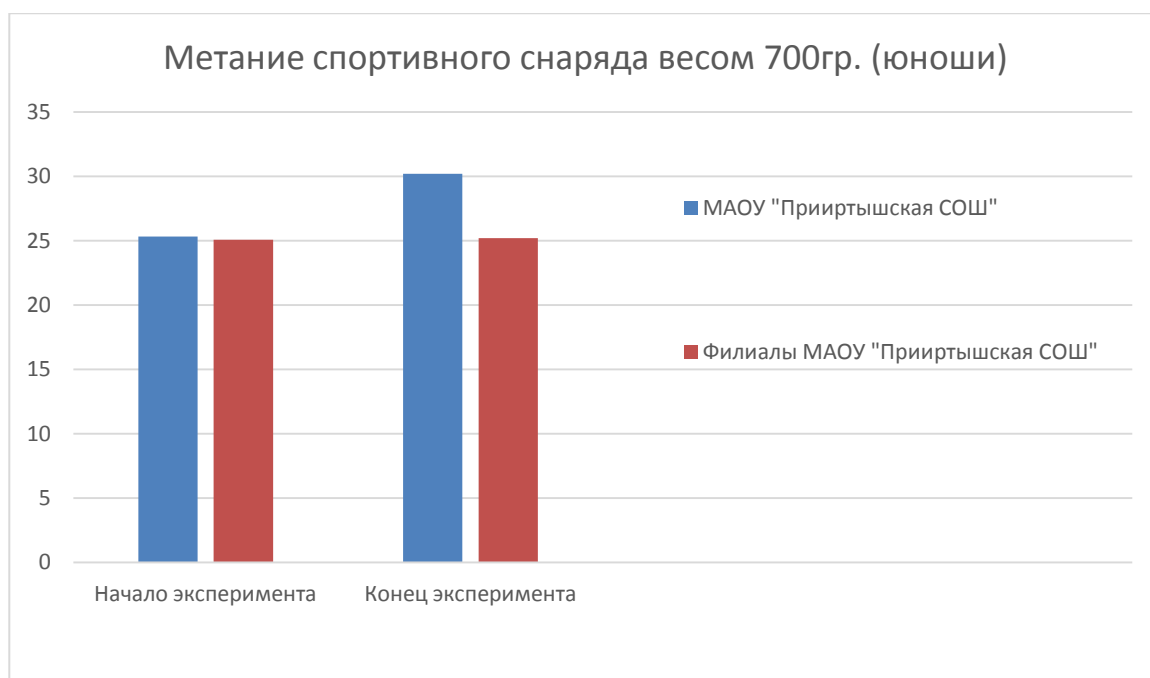


Рис.11 Результаты теста «метание спортивного снаряда весом 700гр, юноши»

На рисунке 11, изображающем показатели метания спортивного снаряда весом 700 грамм у юношей заметны изменения показателей результата юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 16,6%. В тесте «метание спортивного снаряда весом 700 гр.» была получена величина  $t=2,6$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

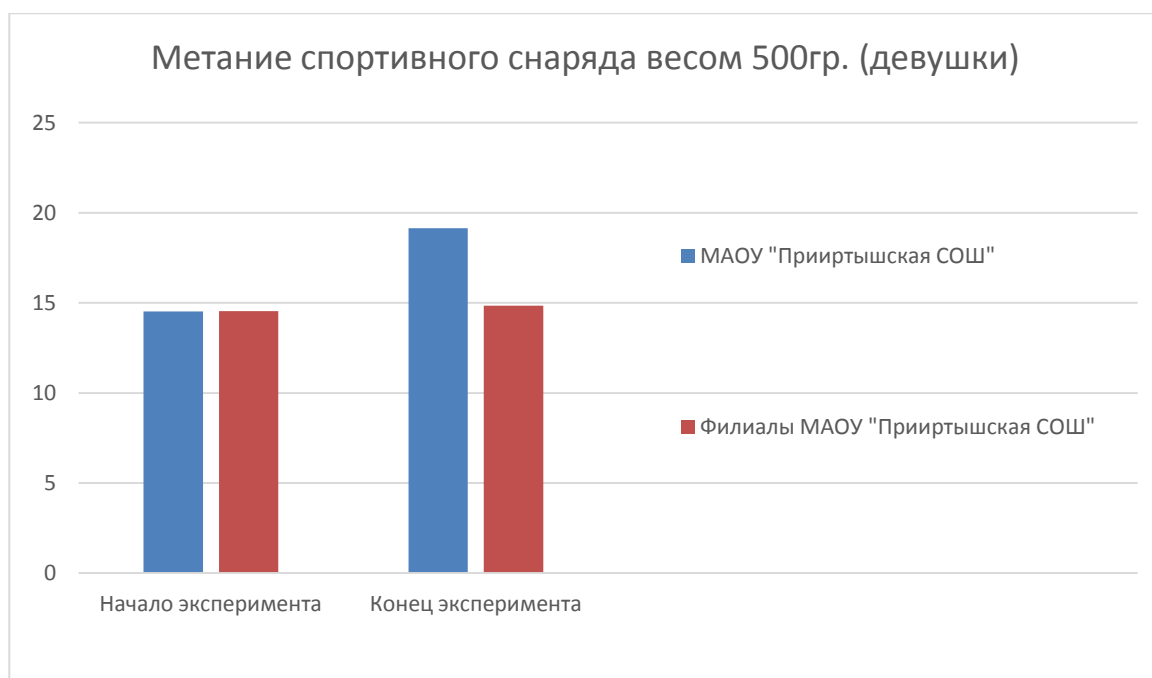


Рис.12 Результаты теста «метание спортивного снаряда весом 500гр, девушки»

На рисунке 12, изображающем показатели метания спортивного снаряда весом 500 грамм у девушек заметны изменения показателей результата девушек MAOU «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов MAOU «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся MAOU «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 22,4%. В тесте «метание спортивного снаряда весом 500 гр.» была получена величина  $t=2,2$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

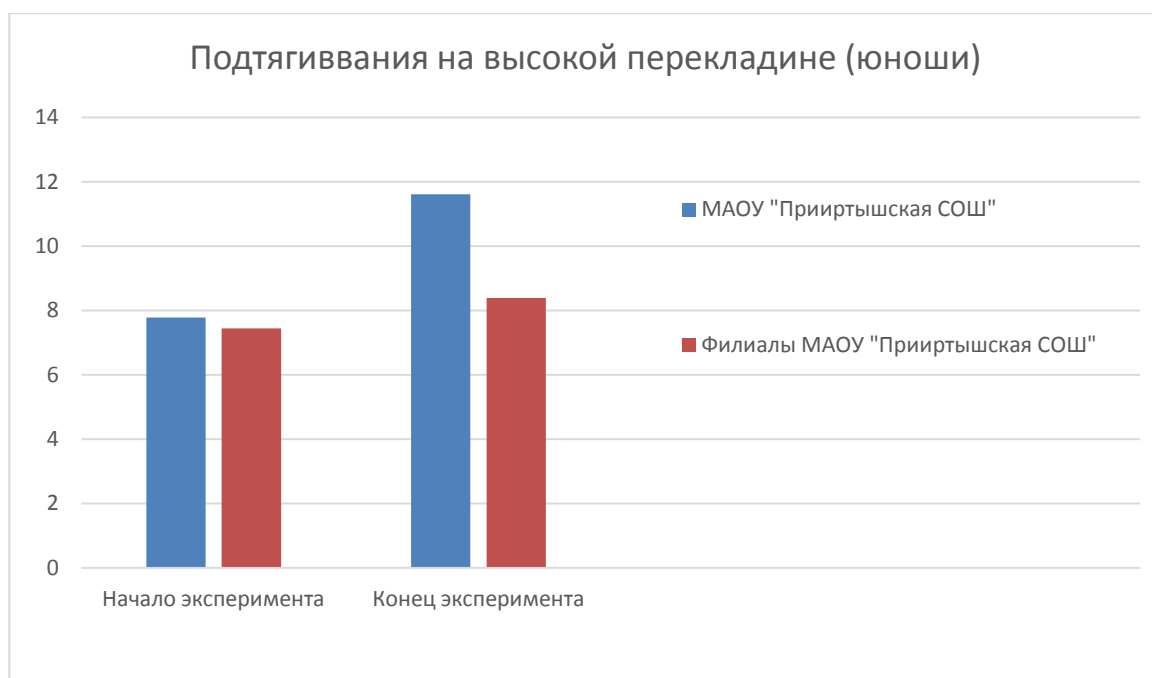


Рис.13 Результаты теста «подтягивания на высокой перекладине, юноши»

На рисунке 13, изображающем показатели подтягивания на высокой перекладине у юношей заметны изменения показателей результата юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 27,7%. В тесте «подтягивания на высокой перекладине» была получена величина  $t=2,4$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

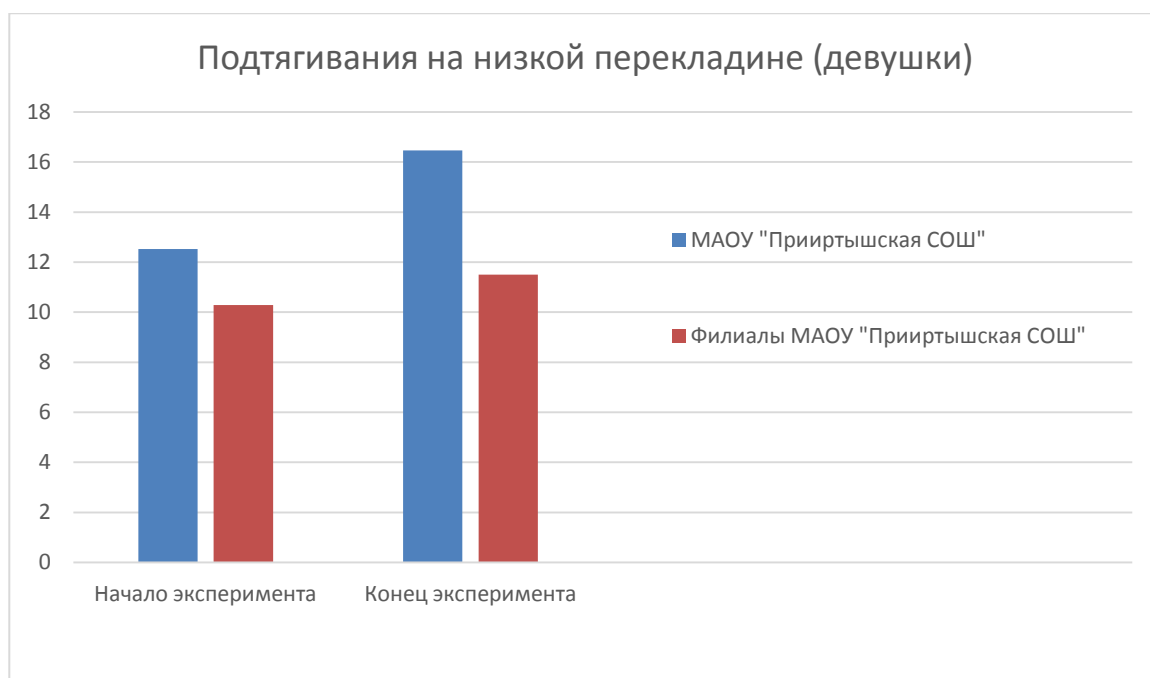


Рис.14 Результаты теста «подтягивание на низкой перекладине, девушки»

На рисунке 14, изображающем показатели подтягивания на низкой перекладине у девушек заметны изменения показателей результата девушек MAOU «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов MAOU «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся MAOU «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 30,2%. В тесте «подтягивания на низкой перекладине» была получена величина  $t=2,2$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

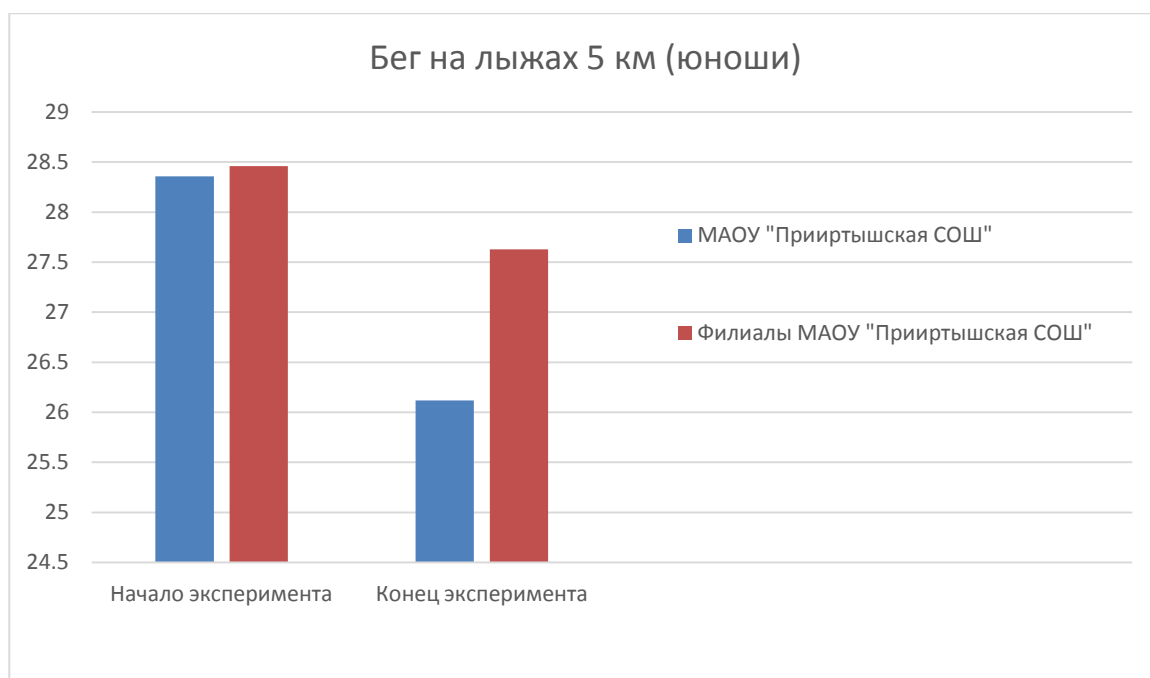


Рис.15 Результаты теста «бег на лыжах 5 км, юноши»

На рисунке 15, изображающем показатели бега на лыжах на дистанцию 5 километров у юношей заметны изменения показателей результата юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» и юношей филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты юношей экспериментальной группы превзошли результаты юношей контрольной группы в конце эксперимента на 5,4%. В тесте «бег на лыжах 5 км» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.



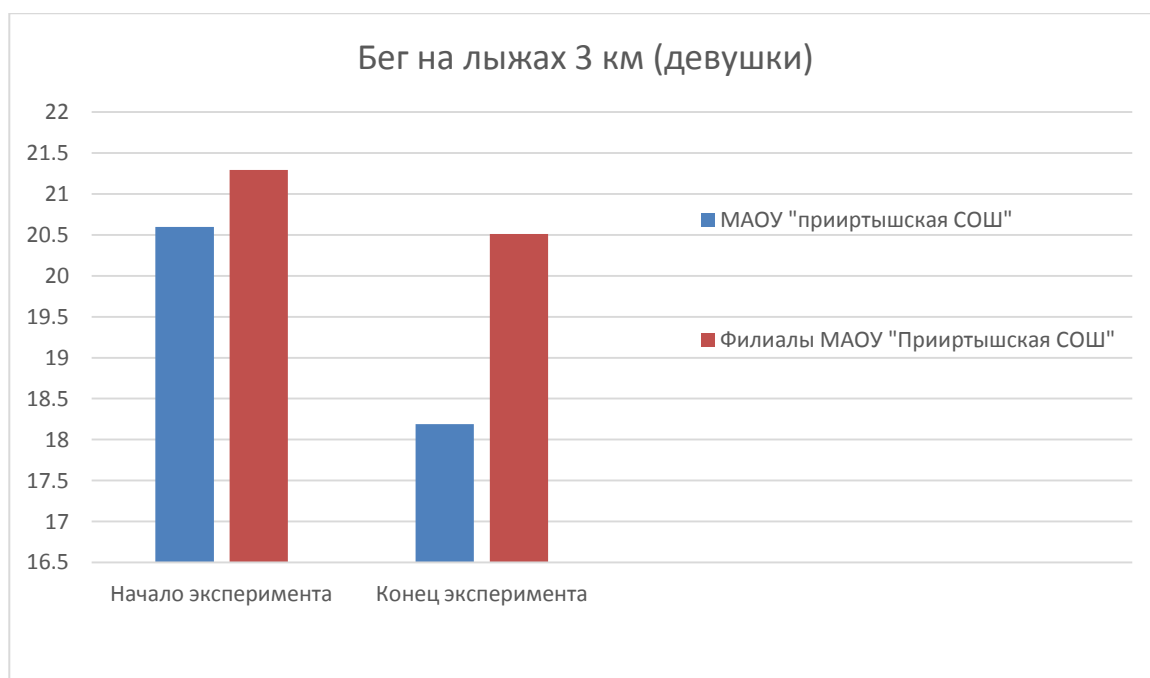


Рис.16 Результаты теста «бег на лыжах 3 км, девушки»

На рисунке 16, изображающем показатели бега на лыжах на дистанцию 3 километра у девушек заметны изменения показателей результата девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» и девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» в начале и в конце эксперимента. Наиболее значительные изменения выявлены у учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» в конце эксперимента. Результаты девушек экспериментальной группы превзошли результаты девушек контрольной группы в конце эксперимента на 11,3%. В тесте «бег на лыжах 3 км» была получена величина  $t=2,3$ . Различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

На рисунках 1-16 изображающих показатели используемых испытаний заметно, что разница в развитии физической подготовленности у школьников 10-11 классов экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента незначительна, показатели находятся примерно на одном уровне. Однако, в конце эксперимента показатели физической подготовленности учащихся МАОУ «Прииртышская СОШ» значительно отличаются (в среднем, увеличены на 16%), очевидно, это демонстрирует

способности к улучшению результатов при сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате проведенного эксперимента удалось доказать высокую эффективность использования разработанной программы третьего часа по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Представители МАОУ «Прииртышская СОШ» гораздо лучше выглядели в конце эксперимента, чем учащиеся филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ». Это отразилось в результатах сдачи тестов ГТО. Показатели уровня физической подготовленности увеличены в среднем, на 16%.

#### **3.4. Подготовка учителей физической культуры Тобольского района к использованию комплекса «Готов к труду и обороне»**

После окончания эксперимента, с целью выявления подготовки учителей Тобольского района к внедрению комплекса «Готов к труду и обороне», мы провели анкетирование (приложение1).

Анкетирование проводилось с целью изучения готовности учителей физической культуры к внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования Тобольского района.

Для анкетирования были использованы вопросы, направленные на выявление основным проблем, связанных с внедрением ГТО. Также благодаря этим вопросам мы можем определить на сколько учителя готовы к внедрению комплекса.

Анкетирование проводилось среди учителей физической культуры Тобольского района. Каждый учитель определял для себя уровень значимости и востребованности в своей педагогической деятельности каждого вопроса в диапазоне значений: от -5- до +5.

В результате анкетирования было выявлено, что более 90% опрошенных учителей считает значимым и необходимым внедрение

комплекса «Готов к труду и обороне». Порядка 70% считают, что комплекс будет благоприятно влиять на здоровье учащихся и мотивировать их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Из всех опрошенных 50% учителей ответили, что у них недостаточная материально-техническая база, а у 30% недостаточно методической литературы.

С необходимостью соотношения норм ГТО и нормативов школьной программы согласились 80%. 45% считают, что комплекс благоприятно отразится на уроках физической культуры.

С требованиями норм ГТО согласны 95% участников анкетирования. 70% опрошенных утверждают, что их учащиеся недостаточно готовы к выполнению испытаний комплекса. 80 % считают, что необходимо внедрение новых программ и посещение курсов и семинаров направленных на оптимизацию внедрения ГТО.

Как показал данный опрос, порядка 70% учителей Тобольского района считают, что их ученики не готовы к полноценной сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». С целью повышения качества подготовки учащихся общеобразовательных школ Тобольского района, на районном методическом дне учителей физической культуры мы представили свой опыт внедрения программы третьего (вариативного) часа.

## **Выводы**

1. В результате анализа требований комплекса ГТО и практики реализации программ по физической культуре раскрыты особенности внедрения и использования комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре учащимися общеобразовательных школ.

2. На основе анализа и обобщения литературных источников по проблеме внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования, была разработана модель внедрения комплекса в систему образования МАОУ «Прииртышская СОШ», направленная на оптимизацию внедрения комплекса.

3. При проведении сравнительного анализа нормативных требований школьной программы и комплекса ГТО были соотнесены значения нормативов школьной программы со знаками отличия комплекса.

4. При проведении педагогического эксперимента были выявлены изменения в уровне подготовленности учащихся в соответствии с требованиями нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

5. В ходе исследования доказано, что разработанная программа третьего часа по физической культуре способствует эффективному развитию уровня физической подготовленности. Результаты тестирования позволяют утверждать, что, участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень физической подготовленности (16%), чем представители контрольной группы. Следовательно, использование данной программы способствует развитию физической подготовленности школьников, соответствующей требованиям комплекса «Готов к труду и обороне» и эффективному внедрению его в школьную программу.

### **Список используемой литературы:**

1. Аристов Л. С. Взаимодействие социальных групп в процессе внедрения комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. 2015. №12с.224-230.
2. Бальба Р. В., Лундина Г.А., Петьков В.А., Романов Д.А. Комплекс ГТО как основа мониторинга физического воспитания студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №5 (123) С.27-31.
3. Бахтина И.Л., Попов М.В., Протасова Э.Е. Физическое воспитание школьников в 1920-1930-е гг. И введение комплекса ГТО и БГТО (на материалах Урала) // Педагогическое образование в России. 2015. №1 С.45-50.
4. Биктуганов Ю.И. Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.7-9.
5. Биктуганова М.Ю., Терентьев А.Е. Условия внедрения и пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процессе организации духовно-нравственного воспитания в системе высшего профессионального образования // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.15-17.
6. Вавилов В.В. Значимость управления мотивационной сферой в процессе занятий атлетической гимнастикой для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1 (34) С.25-31.
7. Ваганова И. Ю., Коляскина Т.Ю., Разумова А.В. Формы продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (анализ предложенных проектов) // Педагогическое образование в России. 2015. №12 С.231-237.

8. Ваганова И.Ю., Терентьев А.Е., Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов // Педагогическое образование в России. 2015. №1 С.62-66.
9. Васенин Г.А., Германов Г.Н., Машошина И.В. Параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №2 (120) С.26-31.
10. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Воспитательная функция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. 2015. №1 С.70-75.
11. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.33-36.
12. Гогин А.Б., Гогина Н.В. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: вчера и сегодня // СИСП. 2015. №4 (48) С.38-45.
13. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // ОНВ. 2008. №6 (74) С.141-145.
14. Днепров С.А., Русинова М.П. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.45-48.
15. Дунаев К.С., Федосеев А.М. Применение в общеобразовательной школе методики тренировки пловцов для сдачи норм комплекса ГТО // Вестник ТГУ. 2014. №12 (140) С.62-65.
16. Еркомайшвили И.В., Гришин А.В., Трифонова Н.Н. Методика разработки тестирования знаний школьников старших классов при реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.49-51.

- 17.Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. №1 С.79-82.
- 18.Закиров Т.Р. Эволюция правовых основ организации физического воспитания студенческой молодежи в России во второй половине XX В.: исторический аспект // Известия АлтГУ. 2009. №4-2 С.61-66.
- 19.Зуев В.Н., Астафьев Н.В. Спортивное право в стратегии управления сферой физической культуры и спорта советского периода // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2012. №3 С.237-241.
- 20.Зуева М. В. Из истории физкультурного движения Тюменской области в начале 1960-х годов // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2006. №8 С.169-171.
- 21.ЗяблицевА.В., Карпухина И.В., Коротких В.Ф. Значение внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для формирования здорового образа жизни населения в Свердловской области // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.52-55.
- 22.Киселева О. М., Тимофеева Н. М., Быков А. А. Формализация элементов образовательного процесса на основе математических методов // Современные проблемы науки и образования. 2013. №1 С.224.
- 23.Кононенко А.В., Дорофеева Е.Н., Беспалова Н.В. Политика Российской Федерации в области спорта: новые ориентиры // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки СКАГС. 2014. №4 С.184-189.

24. Овчинников Ю.Д. Тьютор по ГТО // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3 (20) С.77-81.
25. Орехова А.В., Данилкина Ю.А., Москаленко И.С. Методика разработки нормативов ГТО // Символ науки. 2015. №4 С.193-196.
26. Остапенко Р.И. Структурное моделирование в психологии и педагогике: проблемы науки и образования // ПНиО. 2013. №2 С.49-60.
27. Павлюченко О.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», как путь к физическому совершенствованию студенческой молодежи // Символ науки. 2015. №11-2 С.143-145.
28. Парфенова Л.А., Гордеева Г.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №9 (115) С.114-119.
29. Парфенова Л.А., Гордеева Г.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №9 (115) С.114-119.
30. Перова Е.И., Куренцов В.А., Голубев В.П., Егорычева Э.В. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года // Вестник спортивной науки. 2014. №2 С.55-60.
31. Петров П.К., Райзих А.А., Ахмедзянов Э.Р. Анализ физической и теоретической подготовленности допризывной молодежи 16-17 лет на соответствие нормативным требованиям Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования. 2015. №4 С.243.
32. Платонова Р.И., Колодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №3 С.169-171.
33. Попов М.В., Рапопорт Л.А., Харитонов Е.В. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и развитие физкультурно-массовой работы на Урале



- в 1931-1941 годах // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.73-80.
- 34.ПравдовМ.А., НежкинаН.Н., Рябова И.В. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №2 (120) С.119-125.
- 35.Пушкарева И.Н., Яковлева Ю.А. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении // Педагогическое образование в России. 2015. №12 С.255-259.
- 36.Рогачев А.И., МайдокинаЛ.Д. Формирование спортивной культуры в старших классах общеобразовательной школы // ScienceTime. 2015. №5 (17) С.374-378.
- 37.РусиноваМ.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.87-89.
- 38.РусиноваМ.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.87-89.
- 39.Сарычева Т.В. Милитаризация физического воспитания и общественно-патриотическое движение в СССР в предвоенные годы (1939-1941 гг.) на примере г. Томска // Вестн. Том. гос. ун-та. 2011. №351 С.100-104.
- 40.Свиридова Е.С. Государственная поддержка ГТО в Российской Федерации // ScienceTime. 2015. №1 (13) С.396-399.
- 41.СемёноваГ.И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесформирующих технологий // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.90-92.
- 42.Сидоренко А.С. Значение туризма как одного из нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №1 (119) С.148-151.

- 43.СимутинаЕ.А., Захаров Н.Е. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №5 (123) С.173-177.
- 44.СимутинаЕ.А.Перспективы реализации внедрения нового комплекса ГТО в России // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (120) С.152-155.
- 45.Синявский Н.И., Фурсов А.В., КамартдиноваА.А. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6 (124) С.177-182.
- 46.Синявский Н.И., Фурсов А.В., КамартдиноваА.А., ГерсгаН.Н. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121) С.133-136.
- 47.СтряпихинаА.А. Политика советского Правительства в области физической культуры и спорта в годы Великой Отечественной войны (по материалам газеты «Красный спорт») // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2015. №1 С.184-186.
- 48.Суворов М.В. «Знак «ГТО» на груди у него»: формирование государственной системы физического воспитания в СССР (на материале Свердловской области) // Педагогическое образование в России. 2014. №9 С.99-101.
- 49.Тулупчи Н.В., Бегдай Е.С., Гревцев В.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как нормативная основа физического воспитания школьников // МНКО. 2015. №2 (51) С.146-148.
- 50.Фомичев И.А.,Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Система норм и критериев оценивания Всероссийского физкультурно-спортивного

- комплекса ГТО для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №4 (33) С.129-132.
- 51.Хамитов М.И. Необходимость возрождения комплекса ГТО и физическая подготовленность учащихся 7, 8, 9 классов к его выполнению // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №2 (35) С.157-162.
- 52.ШиндинаИ.В., Кочеткова И.В. К вопросу о разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // ScienceTime. 2015. №2 (14) С.237-241.
- 53.ШиндинаИ.В., Назарова С.В. Моделирование образовательного процесса в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // ScienceTime. 2015. №2 (14) С.242-244.
- 54.Шумилин И.В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №3 С.54-60.
55. Шурыгина В.В., ГильманшинаА.И., Чистякова Д.Г. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с позиций формирования и укрепления здоровья школьников // Современные проблемы науки и образования. 2015. №3 С.361.
- 56.ЯдровскаяМ.В. Новые технологии моделирования в педагогике // Образовательные технологии и общество. 2011. №4 С.377-385.
- 57.Яковлев П.В., Яковлева М.Ю. Моделирование циклических процессов в образовательных системах // Вестник АГТУ. Серия: Управление, вычислительная техника и информатика. 2012. №2 С.197-202.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Результаты тестирования юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» на  
начало учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м,см)	Подтягивания на высокой перекладине (кол. раз)	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	13,9	7,38	12	252	48	25,3	15	25,54
2.	Ученик 2	15,2	8,12	6	235	35	20,8	13	26,4
3.	Ученик 3	14,9	8,32	8	225	52	32,5	12	27,18
4.	Ученик 4	14,8	7,25	10	248	55	36,2	23	25,32
5.	Ученик 5	16,6	9,58	7	202	32	30,0	7	30,57
6.	Ученик 6	15,7	11,0	3	198	28	25,4	3	35,4
7.	Ученик 7	14,9	8,35	1	195	45	21,3	10	31,27
8.	Ученик 8	14,8	9,57	3	178	43	34,6	11	26,18
9.	Ученик 9	15,2	10,4	2	201	40	26,6	8	28,3
10.	Ученик 10	15,4	9,57	6	220	43	22,8	3	29,15
11.	Ученик 11	14,7	7,36	7	208	50	24,1	6	24,14
12.	Ученик 12	14,3	7,38	13	190	48	19,25	12	23,12
13.	Ученик 13	14,7	9,52	11	187	32	15,45	3	28,38
14.	Ученик 14	15,8	11,5	0	169	26	10,17	1	40,18
15.	Ученик 15	14,4	10,5	10	199	43	12,7	4	29,40
16.	Ученик 16	15,7	9,15	7	201	37	27,9	0	32,16
17.	Ученик 17	14,3	8,36	2	196	31	33,32	8	29,45
18.	Ученик 18	14,8	8,35	3	189	28	28,6	7	26,18
19.	Ученик 19	14,7	7,50	12	179	40	24,53	10	25,54
20.	Ученик 20	15,1	9,18	5	199	47	27,9	3	27,53
21.	Ученик 21	15,0	8,48	8	201	38	30,43	4	27,38
22.	Ученик 22	14,5	9,15	15	195	46	21,15	7	28,17
23.	Ученик 23	14,2	8,05	9	190	42	31,25	9	25,38

Приложение 2.

Результаты тестирования юношей МАОУ «Прииртышская СОШ» на  
конец учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м,см)	Подтягивания на высокой перекладине (кол.раз)	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	13,7	7,30	14	267	52	39,16	21	24,4
2.	Ученик 2	14,8	8,0	8	249	42	28,07	17	25,21
3.	Ученик 3	14,5	7,52	12	231	55	38,15	19	26,27
4.	Ученик 4	13,8	7,12	13	249	55	41,18	28	23,32
5.	Ученик 5	15,6	8,16	14	207	35	32,12	12	25,13
6.	Ученик 6	14,2	9,25	4	218	32	27,4	7	27,18
7.	Ученик 7	14,8	8,32	7	208	48	25,4	10	25,48
8.	Ученик 8	14,8	9,58	5	183	45	36,7	14	25,35
9.	Ученик 9	14,1	8,34	6	205	47	29,6	9	27,4
10.	Ученик 10	15,2	9,35	8	223	44	28,14	5	27,21
11.	Ученик 11	14,5	7,28	8	215	52	24,18	10	23,14
12.	Ученик 12	13,9	7,23	14	231	50	38,22	15	22,15
13.	Ученик 13	14,3	8,19	11	201	42	27,1	8	26,43
14.	Ученик 14	15,5	8,56	2	192	34	15,37	3	35,15
15.	Ученик 15	14,3	9,37	11	204	47	22,0	6	28,41
16.	Ученик 16	15,2	8,03	9	212	42	29,39	2	30,25
17.	Ученик 17	14,2	8,42	4	204	36	33,67	10	28,43
18.	Ученик 18	14,6	8,23	5	207	38	29,78	11	25,13
19.	Ученик 19	14,3	7,32	15	198	48	27,24	12	24,56
20.	Ученик 20	14,8	8,15	20	209	52	29,2	8	26,17
21.	Ученик 21	14,9	8,24	9	215	46	32,47	13	25,38
22.	Ученик 22	14,4	8,32	16	218	48	25,18	14	26,19
23.	Ученик 23	14,1	8,01	11	121	51	35,1	13	24,51

### Приложение 3.

#### Результаты тестирования девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» на начало учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м,см)	Подтягивания на низкой перекладине (кол.раз)	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	17,8	11,43	17	187	42	13,5	20	18,32
2.	Ученик 2	20,2	12,54	13	165	38	15,65	12	19,48
3.	Ученик 3	21,5	12,32	15	155	32	10,28	10	25,15
4.	Ученик 4	18,3	11,32	12	163	35	30,76	9	18,54
5.	Ученик 5	19,2	12,52	9	148	27	10,12	5	21,18
6.	Ученик 6	16,9	9,57	19	189	47	18,54	16	17,42
7.	Ученик 7	17,5	10,14	20	172	32	19,40	12	18,12
8.	Ученик 8	18,9	10,18	6	168	31	20,33	16	19,58
9.	Ученик 9	19,9	12,43	1	132	15	8,16	2	27,19
10.	Ученик 10	21,5	14,3	5	147	12	9,52	7	25,16
11.	Ученик 11	20,1	12,23	8	151	32	10,93	9	21,35
12.	Ученик 12	18,3	9,56	12	163	25	11,57	12	20,17
13.	Ученик 13	18,4	9,48	14	179	34	13,05	15	20,48
14.	Ученик 14	19,4	11,12	16	158	27	12,25	13	21,28
15.	Ученик 15	17,8	11,18	18	172	24	19,45	22	19,26
16.	Ученик 16	19,6	13,15	7	159	18	8,94	15	22,17
17.	Ученик 17	16,9	11,35	9	161	35	14,41	18	15,32

Приложение 4.

Результаты тестирования девушек МАОУ «Прииртышская СОШ» на  
конец учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из сположения стоя с прямыми ногами	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м,см)	Подтягивания на низкой перекладине (кол.раз)	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	16,9	10,58	18	195	45	18,5	22	17,28
2.	Ученик 2	18,2	11,48	23	186	44	22,30	15	18,42
3.	Ученик 3	19,4	10,53	15	172	38	15,36	14	21,17
4.	Ученик 4	17,9	11,15	18	180	42	38,40	15	17,12
5.	Ученик 5	18,8	11,42	12	163	33	15,25	10	18,22
6.	Ученик 6	16,2	9,26	23	201	52	22,15	21	17,04
7.	Ученик 7	16,1	9,58	20	182	38	22,45	16	17,38
8.	Ученик 8	18,0	9,47	16	172	39	25,14	22	19,28
9.	Ученик 9	19,7	11,13	5	142	19	12,50	5	23,16
10.	Ученик 10	19,5	12,21	9	173	15	13,18	11	21,38
11.	Ученик 11	19,1	11,38	15	167	41	15,36	13	19,45
12.	Ученик 12	17,9	9,05	16	174	44	15,28	17	17,15
13.	Ученик 13	17,6	9,33	18	185	38	17,26	18	17,10
14.	Ученик 14	18,1	9,23	18	167	29	17,28	17	18,38
15.	Ученик 15	17,4	10,38	22	179	44	25,19	26	18,24
16.	Ученик 16	18,6	11,45	11	162	28	12,45	18	20,10
17.	Ученик 17	16,2	11,21	12	171	41	17,32	20	8,32



Приложение 5.

Результаты тестирования юношей филиалов МАОУ «Прииртышская  
СОШ» на начало учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из сположения стоя с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м,см)	Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	14,2	8,32	10	248	38	24,2	13	25,33
2.	Ученик 2	14,9	7,12	5	232	41	21,8	12	27,15
3.	Ученик 3	15,6	8,15	4	215	42	33,4	11	28,13
4.	Ученик 4	13,8	8,25	12	198	54	35,1	20	25,48
5.	Ученик 5	15,8	9,52	8	212	40	32,1	6	30,32
6.	Ученик 6	14,7	10,13	1	201	26	24,6	4	34,14
7.	Ученик 7	15,9	8,45	0	197	43	24,2	11	32,23
8.	Ученик 8	15,2	9,32	4	181	44	33,7	9	28,19
9.	Ученик 9	15,4	10,38	1	200	38	28,6	6	28,25
10.	Ученик 9	14,4	10,0	4	218	41	21,4	2	29,44
11.	Ученик 10	13,7	7,48	3	203	49	25,6	8	23,15
12.	Ученик 11	15,3	8,12	11	197	38	20,25	12	24,49
13.	Ученик 12	14,7	9,56	9	185	39	17,31	0	29,27
14.	Ученик 13	15,3	10,12	2	171	31	9,87	4	29,20
15.	Ученик 14	14,8	9,58	8	203	47	13,74	2	28,39
16.	Ученик 15	13,7	10,15	5	201	35	26,35	6	33,21
17.	Ученик 16	15,3	9,36	7	198	39	32,15	0	28,42
18.	Ученик 17	16,8	8,26	1	181	29	27,10	8	26,15

Приложение 6.

Результаты тестирования юношей филиалов МАОУ «Прииртышская  
СОШ» на конец учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из сположения стоя с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине на 1 мин (баллы)	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м,см)	Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)
1.	Ученик 1	14,2	8,21	11	249	42	24,15	15	25,12
2.	Ученик 2	14,5	7,15	6	234	40	21,92	13	27,03
3.	Ученик 3	15,5	8,11	4	212	42	33,52	13	27,23
4.	Ученик 4	13,7	8,12	11	200	53	36,2	19	24,12
5.	Ученик 5	15,6	9,33	9	214	41	32,3	7	29,35
6.	Ученик 6	14,4	10,0	2	204	28	24,7	5	33,17
7.	Ученик 7	15,2	8,38	1	192	45	23,1	12	32,12
8.	Ученик 8	15,0	9,27	5	183	46	34,16	7	27,28
9.	Ученик 9	15,2	10,32	2	204	33	28,93	8	27,15
10.	Ученик 9	14,0	10,1	4	219	43	21,6	3	29,14
11.	Ученик 10	13,7	7,42	2	201	51	25,76	9	23,11
12.	Ученик 11	14,9	8,05	12	195	37	21,53	12	23,09
13.	Ученик 12	14,3	8,59	11	188	39	17,33	1	29,18
14.	Ученик 13	15,0	9,53	2	172	33	9,95	5	29,15
15.	Ученик 14	14,2	9,51	9	200	45	15,74	3	28,15
16.	Ученик 15	13,8	10,03	7	205	31	26,45	7	32,23
17.	Ученик 16	15,2	9,30	5	192	38	32,95	3	24,58
18.	Ученик 17	15,8	8,17	2	180	33	27,18	9	26,11

**Результаты тестирования девушек филиалов МАОУ «Прииртышская  
СОШ» на начало учебного года**

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из сположения стоя с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол.	Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м,см)	Подтягивания на низкой перекладине (кол.раз)	Бег на лыжах 3 км(мин,сек)
1.	Ученик 1	16,8	12,18	14	185	45	13,58	18	18,45
2.	Ученик 2	19,3	11,23	11	160	35	14,35	15	19,59
3.	Ученик 3	21,7	12,48	18	145	42	9,37	11	26,17
4.	Ученик 4	18,5	10,34	13	161	33	30,15	12	17,52
5.	Ученик 5	19,4	11,32	7	154	29	11,45	6	22,26
6.	Ученик 6	17,8	9,45	3	192	45	19,53	11	18,48
7.	Ученик 7	17,8	11,14	7	181	29	18,85	9	17,26
8.	Ученик 8	17,9	10,43	9	169	33	21,15	12	20,16
9.	Ученик 9	19,5	11,28	3	144	16	9,73	3	28,19
10.	Ученик 10	21,3	14,45	4	149	18	8,65	9	24,15
11.	Ученик 11	20,2	12,36	12	153	35	11,34	5	22,12
12.	Ученик 12	19,4	10,43	6	172	22	11,15	13	19,25
13.	Ученик 13	17,9	9,54	0	183	36	13,27	11	21,34
14.	Ученик 14	18,2	11,28	2	152	29	11,10	9	22,14

## Приложение 8.

### Результаты тестирования девушек филиалов МАОУ «Прииртышская СОШ» на конец учебного года

№	Фамилия Имя	Бег 100м (сек)	Бег 2 км (мин,сек)	Наклон вперед из сположения стоя с прямыми ногами (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол.	Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м,см)	Подтягивания на низкой перекладине (кол.раз)	Бег на лыжах 3 км(мин,сек)
1.	Ученик 1	16,5	12,12	15	187	47	14,15	19	18,32
2.	Ученик 2	19,2	10,25	12	162	34	14,85	17	19,18
3.	Ученик 3	21,1	12,15	17	148	45	10,14	12	25,26
4.	Ученик 4	18,3	10,11	15	160	34	30,45	14	16,42
5.	Ученик 5	19,1	10,48	9	158	31	12,15	4	22,10
6.	Ученик 6	17,7	9,30	5	189	47	20,05	13	18,26
7.	Ученик 7	17,2	11,10	7	185	30	19,25	10	16,48
8.	Ученик 8	16,8	9,55	11	173	35	18,45	15	19,58
9.	Ученик 9	18,5	11,13	1	149	19	9,80	5	27,15
10.	Ученик 10	20,2	14,10	5	155	21	9,65	10	23,45
11.	Ученик 11	19,9	11,48	10	151	37	12,13	4	20,17
12.	Ученик 12	19,1	10,15	7	176	28	11,28	15	19,12
13.	Ученик 13	17,2	9,42	2	184	39	13,49	12	20,49
14.	Ученик 14	18,1	10,54	4	156	27	11,90	11	21,16

## АНКЕТА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уважаемые коллеги!

Вы принимаете участие в исследовании, целью которого является выявление готовности учителей физической культуры Тобольского района к внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования.

Результаты анкеты будут использованы только в обобщенном виде.

### Как заполнять анкету

Вы можете ставить любой значок в пустом прямоугольнике напротив выбранного Вами ответа. Если у Вас по ходу заполнения анкеты появятся вопросы, обратитесь, пожалуйста, к консультанту.

**Благодарим Вас за сотрудничество!**

1. Ваш пол

<input type="checkbox"/>	Мужской
<input type="checkbox"/>	Женский

2. Ваш возраст \_\_\_\_\_ полных лет

3. Ваш стаж педагогический стаж

<input type="checkbox"/>	До 5 лет
<input type="checkbox"/>	От 5 до 10 лет
<input type="checkbox"/>	От 10 до 15 лет
<input type="checkbox"/>	От 15 до 20 лет
<input type="checkbox"/>	Свыше 20 лет

4. Ваше образование

Образовательная организация	Год окончания	Специальность по диплому

5. Как вы оцениваете уровень своего профессионального мастерства

<input type="checkbox"/>	Высокий уровень
<input type="checkbox"/>	Уровень, необходимый для осуществления данной деятельности.
<input type="checkbox"/>	Необходимо повышения квалификации в области подготовки учащихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне»
<input type="checkbox"/>	Необходимо повышения квалификации.
<input type="checkbox"/>	Едва справляюсь с функциональными обязанностями, часто не хватает знаний для осуществления учебной деятельности.

6.Оцените, пожалуйста (от -5 до +5), Ваше мнение относительно нижеуказанных вопросов.

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	На сколько, значимо для физического воспитания школьников, по Вашему мнению, внедрение комплекса ГТО?									
	Достаточное ли на Ваш взгляд, материально-техническое обеспечение школы, для успешной подготовки учащихся к сдаче норм ГТО?									
	Является ли доступным методическое обеспечение педагогов, по реализации внедрения комплекса?									
	Будет ли комплекс ГТО способствовать оздоровлению и сохранению здоровья школьников?									
	Будет ли эффективной адаптация норм ГТО к нормативам школьной программы?									
	Будет ли работать система ГТО на уроках физической культуры?									
	На сколько, для Вас актуальна тема внедрения ГТО?									
	Повышает ли комплекс ГТО мотивацию учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом?									
	Нужны ли, на Ваш взгляд, изменения или поправки в требования нормативов комплекса?									
	Во сколько Вы оцениваете готовность Ваших учащихся к выполнению требования ГТО?									
	Является ли необходимым внедрение дополнительных программ физического воспитания, направленных на улучшение показателей сдачи комплекса ГТО?									
	Необходимо ли устраивать курсы и семинары по тематике оптимизации внедрения комплекса?									
	Будет ли положительным увеличение количества часов физической культуры?									

7.Ваши пожелания в отношении повышения эффективности внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования Тобольского района

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Девушки 16-17 лет

Бег 100м			
«Золотой знак»	16,3	«5»	16,2
«Серебряный знак»	17,6	«4»	17,0
«Бронзовый знак»	18,0	«3»	18,0
Бег 2 км			
«Золотой знак»	9,50	«5»	10,0
«Серебряный знак»	11,20	«4»	11,10
«Бронзовый знак»	11,50	«3»	12,20
Подтягивания на низкой перекладине			
«Золотой знак»	19	«5»	18
«Серебряный знак»	13	«4»	15
«Бронзовый знак»	11	«3»	6
Наклон стоя с прямыми ногами			
«Золотой знак»	16	«5»	20
«Серебряный знак»	9	«4»	14
«Бронзовый знак»	7	«3»	7
Прыжок в длину с места			
«Золотой знак»	185	«5»	185
«Серебряный знак»	170	«4»	170
«Бронзовый знак»	160	«3»	155
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту			
«Золотой знак»	40	«5»	42
«Серебряный знак»	30	«4»	36
«Бронзовый знак»	20	«3»	30
Метание спортивного снаряда весом 500 грамм			
«Золотой знак»	21	«5»	23
«Серебряный знак»	17	«4»	18
«Бронзовый знак»	13	«3»	12
Бег на лыжах 3 км			
«Золотой знак»	17,30	«5»	18,00
«Серебряный знак»	18,45	«4»	19,00
«Бронзовый знак»	19,15	«3»	20,00

## Юноши 16-17 лет

Бег 100м			
«Золотой знак»	13,8	«5»	13,8
«Серебряный знак»	14,3	«4»	14,2
«Бронзовый знак»	14,6	«3»	15,0
Бег 2 км			
«Золотой знак»	7,50	«5»	8,00
«Серебряный знак»	8,50	«4»	8,40
«Бронзовый знак»	9,20	«3»	12,50
Подтягивания на высокой перекладине			
«Золотой знак»	13	«5»	14
«Серебряный знак»	10	«4»	11
«Бронзовый знак»	8	«3»	8
Наклон стоя с прямыми ногами			
«Золотой знак»	13	«5»	15
«Серебряный знак»	8	«4»	12
«Бронзовый знак»	6	«3»	5
Прыжок в длину с места			
«Золотой знак»	230	«5»	230
«Серебряный знак»	210	«4»	220
«Бронзовый знак»	200	«3»	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту			
«Золотой знак»	50	«5»	55
«Серебряный знак»	40	«4»	49
«Бронзовый знак»	30	«3»	45
Метание спортивного снаряда весом 700 грамм			
«Золотой знак»	38	«5»	38
«Серебряный знак»	32	«4»	32
«Бронзовый знак»	27	«3»	26
Бег на лыжах 5 км			
«Золотой знак»	23,40	«5»	25,0
«Серебряный знак»	25,0	«4»	26,0
«Бронзовый знак»	25,40	«3»	28,0